



編集  
エイアンドビー  
アシスト

# 命を守る備えを確認しましょう

などが考えられます。

大地震への減災や防災にあたっては、各自が損害を最小限に抑える準備と身の安全を確保する方法を知っておくことが大切です。家庭でできる地震の備えのうち、家族と事前にしておくべき確認事項として「連絡方法と避難場所の確認」「自治体の防災マップなどによる地域の危険度の把握」「自宅の脱出ルートと避難場所までの避難路の確認」「火器類の消火方法の確認」

また、事前の準備、対策としては「スニーカーを近くに置いておく」「ガラスに飛散防止措置をするなどケガの防止準備」「備蓄品・非常持ち出し品(例：飲料水・食料品を1人当たり3日分、ヘルメット、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、救急用品、下着・衣類、毛布・タオル、洗面用具、トイレトペーパー・ティッシュなど)を用意する」「住宅を耐震補強する」「ブロック塀・石垣を補強・撤去する」「家具



や家電製品、パソコンなどの転倒防止、落下防止のための補強(突っ張り棒など)、配置の工夫をする」といったことが挙げられます。 私たちにとって地震はいつどこで発生してもおかしくありません。災害が起きる前の備えとして何ができるか、いざ災害が発生したときほどのような行動をとるべきか、一人ひとりが考えなければいけません。家庭でできる地震への備えを日頃から進めておきましょう。

## バナナの効能

バナナはとても栄養価が高く1本でも満足感が得られる食品です。また

ダイエットや成人病の予防、それに疲労回復効果など、数々のメリットがあります。ただし、食べ過ぎてしまうと一定のリスクもあるようです。

**効能①ダイエット効果**  
非常に腹持ちが良く低カロリーで食物繊維が豊富

**効能②豊富な栄養素**  
ビタミンCは1日の推奨量の12%・カリウム10%・マグネシウム7%

**効能③血圧を抑える**  
カリウムを豊富に含むので血圧抑制に役立つ

**効能④糖尿病予防**  
食物繊維が2型糖尿病のリスクを下げる

**効能⑤腸内環境の改善**  
水溶性食物繊維のペクチンが多くコレステロール抑制、腸内環境を整える

**効能⑥疲労回復効果**  
カリウムやマグネシウムなど電解質が豊富なので、運動後の栄養補給に優れている。

## 効能のがん予防

バナナに含まれるレクチンには、白血球化したリンパ球の増殖を防ぐ効果がある。抗酸化作用も。バナナは一日に1〜2本が適量です。それ以上食べてしまうと「カロリー過多」「中性脂肪の上昇」「結石がでやすくなる」等のリスクがあります。



忙しい朝はエネルギーにすぐに変わり持続する特徴があるので、一日のスタートにはもってこいです。また、バナナ1本は20分ほどで消化されるので、運動する30分前に食べると効果的なのだそうです。 さあスポーツの秋です！健康づくりにバナナを食べてジョギングやウォーキングを始めてみませんか？

## ドラレコ

「つながるドラレコ」おかげさまで大好評いただいております。現在ご契約の自動車保険に途中からでも付ける事ができます。気になる方はお気軽にお問合せください。素敵なご成約プレゼントをご用意しております。



## 【県内イベント情報】

- 9月1〜4日 二戸まつり(市内中心街)
- 9月3〜4日 宮古市やまびこフェスタ
- 9月10〜11日 花巻まつり(上野周辺)
- 9月14日 盛岡秋祭り
- 9月17日 久慈秋まつり(市内中心部)
- 9月18日 おおはさまワインまつり
- (エーデルの丘)
- 9月23日 いしがきミュージックフェスティバル
- 10月8日 二陸花火競技大会(陸前高田市)
- 10月10日 盛岡花火の祭典
- 10月15〜16日 八幡平紅葉まつり

## 編集後記

9月・10月は県内各所でお祭りが目白押しです。イベントによっては「縮小開催」とか、「開催予定」とされているものもありましたが、ほとんどが開催されるようです。そんな中、小岩井農場の「雪まつり」は半世紀に渡っての歴史に幕を閉じるとのニュースが出ていました。私も子供の頃、ソリを持って遊びに行っていた事をよく覚えています。また新たなイベント開催に期待したいです。さてどこに行こうかな…。

10月23日 いわて盛岡シテイマラソン