

Специальная информация на случай стихийных бедствий

災害対策特集

Мы собрали специальную информацию о том, как действовать во время стихийных бедствий, и хотим поделиться ею с вами, дорогие читатели. Надеемся, что она будет способствовать вашей безопасности и вашему спокойствию.

Во время стихийных бедствий постоянно говорят о воде

В апреле 2016 года опять произошло крупное землетрясение — в префектуре Кумамото. Думается, что в новостях по телевизору, в газетах многие из вас видели эти кадры и фотографии: замок Кумамото с его рассыпанной черепицей и осыпавшейся стеной, оползни и обнажившиеся склоны гор, будто раздавленные дома... Но самое большое впечатление произвели кадры с просьбой о помощи. Она была обращена к пилотам летящих вертолетов, а написана стульями, расставленными на дворе одной из средних школ, которая стала пунктом эвакуации. Стульями были написаны слова: бумага, хлеб, вода, SOS. За ночь в школе нашли убежище 400 человек, поэтому здесь перестало хватать предметов первой необходимости.

Читая воспоминания, которыми делились те, кто пережил Великое землетрясение в районе Хансин, Великое восточнояпонское землетрясение, мы видим, что больше всего им не хватало воды. Кто-то избежал жизни в пунктах эвакуации и смог остаться дома, хотя и у них водоснабжения не было от нескольких до 20 дней, а бывало, и до полутора месяцев. Воду развозили автоцистерны, но и на нее были ограничения, за ней приходилось выстаивать многочасовые очереди, а когда ее удавалось получить, стоило большого труда перенести такую тяжесть, подняться и спуститься с ней по лестнице.

Итак, каким вообще количеством воды лучше запастись?

みな さいがいたい さくじょうほう きょうゆう
皆さんと災害対策情報を共有するための
とくしゅう く あんぜん あんしん
特集を組みました。皆さんの安全、安心につな
がればと思います。



さいがいじ みず はなし
災害時の「水」にまつわる話

ことし がつ おお じしん はつ
今年4月、また大きな地震が発
せい
生しました（熊本県）。テレビニュースや新聞な
どで、かわら ばらばら いしがき くず くまもと
瓦がバラバラになり石垣が崩れた熊本
じょう じくず お やまはだ あらわ やま
城、地崩れを起こし山肌を露にしている山、
ぺしゃんこにつぶれた家屋・・・の映像や写真を
め
目にした方も多と思います。中でも、特に印
しょう のこ ひなんじょ こうこう こうてい
象に残ったのは、避難所となった高校の校庭
いす もじ か じょうくう と へりこぶたー
に椅子で文字を書き上空を飛ぶヘリコプターに
たす もと えいぞう いす か
助けを求めている映像でした。椅子で書かれてい
た文字は「カミ パン みず えすあーえす」でした。夜
のうちに にん ひなん きゅうえんぶつし
400人が避難してきたため 救援物資
が足りなくなったとのこと。

はんしんだいしんさい ひがしにほんだいしんさい
これまでの阪神大震災や、東日本大震災の
ひさいしゃ けいけんたん よ いちばんこま
被災者の経験談を読むと、一番困ったのが
みず ひなんじょぐ まめが
「水」であるとあります。避難所暮らしを免れて
じたく す だんすい すうじつ はつか
自宅で過ごせたとしても、断水が数日から20日、
なが いっかげつはんつづ
長いところでは1ヶ月半続いたとのこと。ま
た きゅうすいしゃ はいきゅう みず せいげん
給水車が配給する水には制限があり、
ちようだ れつ なんじかん なら
長蛇の列に何時間も並ばなければならず、やっ
て はい みず おも も はこ かいだん
と手に入った水もかなり重く、持ち運びや階段
のぼ あ ひじょう くるう
の上り下りに非常に苦労したといひます。

では、いったいどのくらいの水を備蓄しておいた
らよいのでしょうか。

● **Питьевая вода**

Взрослый должен обеспечить себя водой на три дня, а по возможности — на неделю из минимального расчета 3 л на человека в день. Объём в 3 л рассчитан исходя из того, что за день 2.5 л жидкости из организма выводится и, как пишут, является минимально необходимым, учитывающим также и то, что в повседневной жизни некоторое количество жидкости мы получаем с пищей. Во время стихийных бедствий бывают сложности даже с тем, чтобы сходить в туалет, и поэтому от питья часто воздерживаются, но это может привести к ухудшению состояния здоровья и очень опасно, а организм необходимо в полной мере обеспечивать жидкостью.

Пример: вода для семьи из 5 человек на 3 дня

3 л×5 чел. = 15 л; 15 л×3 дня = 45 л

→ 23 двухлитровые пластмассовые бутылки = 4 коробки по 6 бутылок



Говорят, что хранить ее лучше не в одном месте, а в нескольких разных. Говорят также, что запастись лучше не только водой, но и соком в банках — в количестве порядка один литр из трех.

● **Бытовая вода**

Воду мы не только пьем, но и используем для самых разных нужд: туалет, стирка, мытье посуды, умывание, прием ванны и так далее. Вода для этих целей, наверное, и не должна быть абсолютно чистой. Говорят, что некоторые стараются постоянно держать воду в ванной, другие, как только тряхнет, — сразу открывать кран и набирать воду в ванну, ведра, чайники.

А теперь мы вас познакомим с тем, как максимально сократить расход бытовой воды.

① **Экономия воды при мытье посуды**

- Стелить на тарелки пленку, а после еды ее выбрасывать.
- Грязную посуду, палочки, кастрюли протирать ненужными тряпками.
- Готовить на сковороде, подстеливая пергамент, алюминиевую фольгу, а после готовки их выбрасывать.

いんりょうすい
● **飲料水**



せいじん ばあい ひとり にち りっとる
成人の場合、1人1日3リットル(L)を

さいてい みつかぶん いっしゅうかんぶん
最低でも3日分、できれば1週間分

かくほ
確保すべきとあります。この3Lというのは、

からだ にち はいせつ すいぶん
体から1日に排泄される水分

りょう けいさん にちじょう
量2.5Lから計算されたもので、日常

せいかつ なか われわれ しょくじ せっしゅ すいぶん
生活の中で我々が食事から摂取する水分も

あわせて、最低これだけは必要だという値だそ

うです。災害時はトイレも行きにくいため水分を
ひか さいがいじ といれい すいぶん
控えがちですが、これは体調の悪化を招き大変

きけん すいぶんほきゅう ひつよう
危険なので、水分補給をしっかりとする必要があ
ります。

れい にんかぞくみつかぶん ばあい
例) 5人家族3日分の場合

3L×5人=15L、15L×3日=45L

→2Lのペットボトルで23本=6本入り4箱
おな ばしょ にまとめておくよりも、ぶんさん ほかん
同じ場所にまとめておくよりも、分散して保管

したほうがよいといわれています。また、水ばかり
ではなく、3Lのうち1L程度は缶のジュースなど
で備蓄しておくのもよいそうです。

せいかつようすい
● **生活用水**

わたくし いんりょういがい せんたく しょつき
私たちは飲用以外にもトイレ、洗濯、食器

の洗淨、洗面、風呂などさまざまな用途で水を
つか せんじょう せんめん ふうろ などさまざま しょうと みず
使っています。これらの水は少々汚れていて

も構わないでしょう。★お風呂の水は常に溜めて
おく★グラツときたらすぐに蛇口をひねり、風呂
かま ふうろ みず つね た
桶やバケツ、やかんなどに水を溜めるなどのこと

を心かけている人もいるとのこと。次は、生活用水の使用をなるべく少なくする
ための方法を紹介します。

しょうつき あら みず せつやく
① **食器を洗う水を節約する**

さら らっぷ し た お す
● 皿にラップを敷き、食べ終わったらラップは捨てる
しょうず しょうつき はし なべるい い めの ぶ
● 使用済みの食器や箸、鍋類は要らない布で拭く



② Экономия воды для смыва в туалете (при смыве за один раз расходуется 10 л воды)

- Бумагу в туалет не бросать.
- Использовать туалетные принадлежности на случай стихийных бедствий (в случае малой нужды — впитывающую бумагу и коагулянт, которые затем выбрасывать, а в случае большой нужды заворачивать кал в газету, класть сверток в пакет, плотно завязывать и также выбрасывать).

③ Экономия воды при приготовлении пищи

- Сухую лапшу перед варкой замачивать в воде.

В качестве продукта на случай стихийного бедствия удобным запасом является сухая лапша. При этом *соба* и *удон* содержат соль, а спагетти — нет, поэтому спагетти удобны тем, что их можно есть вместе с отваром. Если лапшу залить водой на 2 часа или на всю ночь, а потом варить в этой же воде или добавить к готовым консервам, разогреваемым на сковороде, то лапшу, которую нужно варить 5—7 минут, можно будет приготовить минуты за две и сэкономить на варке большое количество воды.

④ Экономия воды, необходимой для поддержания чистоты тела

- Запасись шампунем, предназначенным на случай стихийных бедствий: аэрозольным, пенным и т. п. (Удаляется полотенцем.)
- Запасись влажными салфетками.

Доска для сообщений при бедствиях (web171)

У вас в памяти еще свежи воспоминания о Великом восточнояпонском землетрясении. А в апреле этого года произошло землетрясение, которому подверглись главным образом

ふらいぱん くっきんぐしーと あるみほいる
•フライパンにはクッキングシートやアルミホイル
し ちょうり ちょうりご す
を敷いて調理し、調理後のシートは捨てる

②トイレに流す水を節約する (流せば一回10L
の水を消費する)

- 紙はトイレに捨てない
- 災害用トイレグッズ (小は吸水シートに吸
わせたり 凝固材で固めたりして捨て、大は新
聞紙などで包んで袋に密閉し捨てる) を使
用する

③ 調理に使う水を節約する

かんめん す
• 乾麺をあらかじめ水に漬けておいて茹でる
さいがいじょう びちく しょう きゅうすい す
災害時用に備蓄する食糧として乾麺が
べんり ですが、そばやうどんと比べてスパゲティは
めん えんぶん ふく ゆ じる た
麺に塩分が含まれておらず、茹で汁ごと食べら
れるので便利です。麺を2時間から一晩、水に
漬けておき、漬け汁ごと具を入れて
ゆ ちょうりず かんづめ なべ
茹でたり、調理済みの缶詰を鍋
にあけて温める際に一緒に入れ
れば、茹で時間5~7分の麺も2分
ほどで食べられるようになり、茹で
るための大量の水も節約でき
ます。



④ 身体の清潔を保つための水を節約する

- 災害時用の水を使わないシャンプー (スプレー
式、泡状など。タオルでふき取る) を用意し
ておく
うえっとていっしゅ ようい
• ウエットティッシュを用意しておく

(O/Y)

さいがいようでんごんぱん うまふいちなないち
災害用伝言板(web171)

みな きおく あたら ひがしにほんだいいしん
皆さんの記憶にまだ新しい東日本大震
さい ことし がつ お くまもと おおいた
災。そして今年の4月に起きた熊本・大分を
ちゅうしん はつせい じしん みな とお はな
中心に発生した地震。皆さん、遠く離れた

クマamotoとOita. 親しいお読者さん、あなたにもしも
 緊急な知らせが来たら、もしもあなたに連絡が
 取れないと心配ですね。今回の記事では家族が無事であ
 ることを確実に知る手段の一つとして、地震
 等の災害発生時に家族、知人等への伝言を
 書き込める「災害用伝言板」を紹介しま
 す。

「災害用伝言板」とは災害等有事の際に
 N T T 等の通信会社が提供するインタ
 ーネットを利用した伝言板サービスのことで
 す。今年の4月に起きた熊本地震の後にも提
 供されました。災害用伝言板は、ガラケ
 ー、スマートフォン、パソコン等から利用する
 ことができます。20件まで登録でき、最大半
 年間保存されます。利用する際は電話番号を
 キーにして登録します。このキーになる電話番
 号を家族間で決めておくといいでしょう。それ
 では実際の利用方法を見てみましょう。

— 利用方法 (伝言の登録) —

(1) インターネットで接続する
 <web171> (<https://www.web171.jp>).

● 利用方法 (伝言の登録)

① インターネットで「web171」と検索すれば下
 記のように検索結果の一番上に出て来る



- ② Щелкнуть по ссылке. Отображается сайт «Доска для сообщений при бедствиях».

パソコンの場合 На ПК



登録 (поместить) 確認 (проверить)

- ② クリックすると災害用伝言板のサイトが表示される

スマートフォンの場合 На смартфоне



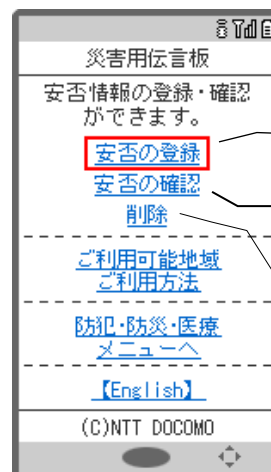
● На мобильном телефоне старого типа «Docomo»

- ① На странице «iMenu» выбрать самый верхний пункт: «災害用安否確認 (проверить сообщения в связи с бедствием)».
- ② Отображается страница «Доска для сообщений при бедствиях», как показано на иллюстрации ниже.



● Docomoガラケーの場合 :

- ① 「iMenu」のトップに表示される「災害用安否確認」を選択する
- ② 下図のように災害用伝言板が表示される




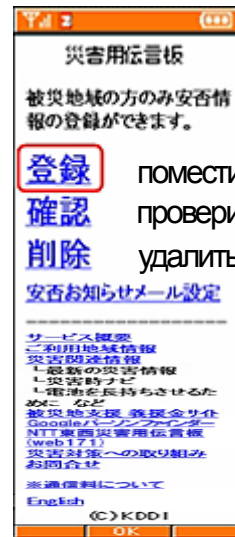
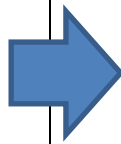
安否の登録 (поместить сообщение)

安否の確認 (проверить сообщения)


削除 (удалить)

●**На мобильном телефоне старого типа «au»**

- ① Нажать на кнопку  мобильного телефона и из верхнего меню выбрать пункт «災害用伝言板 (доска для сообщений при бедствиях)».
- ② Отображается страница «Доска для сообщений при бедствиях», как показано на иллюстрации ниже.

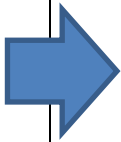


●**auガラケーの場合：**

- ① 携帯電話の  ボタンを押してトップメニューから「災害用伝言板」を選択する
- ② 下図のように災害用伝言板が表示される

●**На мобильном телефоне старого типа «Софтбанк»**

- ① На начальной странице «Yahoo!ケータイ» выбрать пункт «災害用伝言板 (доска для сообщений при бедствиях)».
- ② Отображается страница «Доска для сообщений при бедствиях», как показано на иллюстрации ниже.



●**ソフトバンクガラケーの場合：**

- ① Yahoo!ケータイのトップから「災害用伝言板」を選択する
- ② 下図のように災害用伝言板が表示される

Действие (1) на телефонах разных компаний несколько различается, а действия (2) и далее совпадают.

(2) Ввести номер телефона и нажать на кнопку «登録 (поместить)».



利用方法(1)については各携帯会社で若干ちがいますが、(2)以降は同じです。

(2) 電話番号を入力して「登録」ボタンを押す

(3) Ввести сообщение и нажать на кнопку «登録 (поместить)».

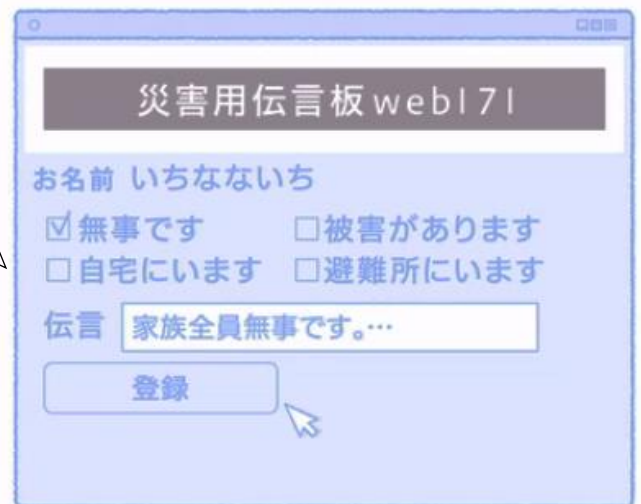
Доска для сообщений при бедствиях web171

Фамилия, им

Всё в порядке. Я пострадал(а).
 Я дома. Я в месте временного размещения (убежище).

Сообщение

(3) 伝言を入力して、登録ボタンを押す



~利用方法 (伝言の確認)~

— Порядок пользования (проверка сообщений) —

(1) В интернете соединиться с сайтом «web171».
 ※Порядок соединения с сайтом «web171» такой же, как и описанный выше для помещения сообщений, поэтому здесь мы его опускаем.

(1) まずインターネットでweb171に接続する
 ※web171への接続方法に関しては上記の伝言の登録のときと同じですので省略します。

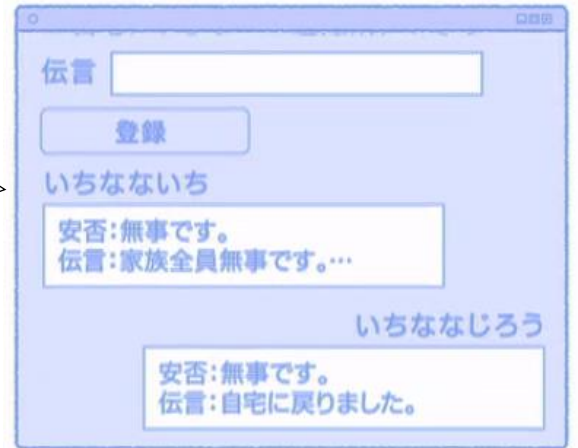
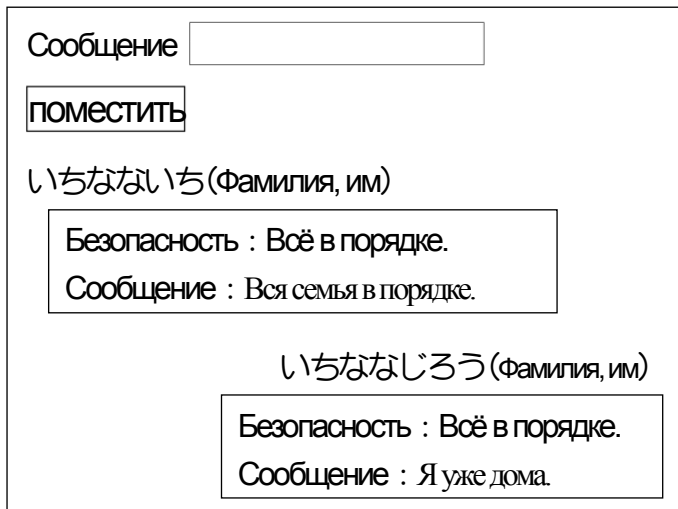
(2) Ввести номер телефона человека, сообщения от которого надо проверить, и нажать на кнопку «確認 (проверить)».

(2) 伝言を確認したい番号を入力して「確認」ボタンを押す



(3) Если помещенные сообщения имеются, их можно проверить, как показано на иллюстрации ниже.

(3) 伝言が登録されていれば下図のように確認することができる



※Если их пока нет, то можно зарегистрировать свой электронный адрес, и когда кто-либо поместит первое сообщение, вам будет направлено на него извещение.

※まだ伝言が誰からも登録されていない場合は、自分のメールアドレスを登録することで、誰かが初めて伝言を登録したときに通知してもらうことができます。



1 и 15 числа каждого месяца можно самому испытать, как работает эта услуга, чтобы быть готовым к реальному стихийному бедствию. И, наверное, имеет смысл как-нибудь заранее это попробовать.

Порядок пользования «Телефоном для сообщений при бедствиях (171)» (голосовой телефонной службой) см. в октябрьском номере нашего журнала за 2011 год или в журнале «Тэнтэн кодзицу», № 56.

ニュースのことば
СЛОВА ИЗ НОВОСТЕЙ

Синдром эконом-класса

Возможно, после Землетрясения в Кумамото, которое произошло в апреле этого года, вам приходилось слышать, например, в телепередачах слова «синдром эконом-класса». Большинству из тех, кто не мог вернуться в свой дом, пришлось жить в машинах. Тогда и стали появляться сообщения о людях с этим самым «синдромом эконом-класса».

Такое название синдром получил от одной из категорий мест в самолетах: его симптомы часто встречались у тех, кто сидел на простых местах (в эконом-классе). Синдром эконом-класса — болезнь, заключающаяся в том, что из-за длительного нахождения в неизменной позе и малоподвижном состоянии в венах ног возникает застой крови. В результате этого в ней образуются сгустки, которые блокируют легочные артерии, находящиеся на входе в легкие. Симптомы этой страшной болезни в ее легкой стадии — отечность ног и боль в них, при осложнениях появляются боль в груди и одышка, а в тяжелой стадии возможен даже инфаркт со смертельным исходом.



Вот и при Землетрясении в Кумамото, по сообщению от 10 мая, этот синдром испытали не менее 50 человек, были и смертельные случаи. В числе заболевших были не только те, кто ночевал в машине, но и люди преклонного возраста, которые вели неподвижный образ жизни в местах временного размещения.

まいつきついたち にち じっさい さいがいほっせい そな
毎月1日と15日は実際の災害発生に備
えて体験利用をすることができます。一度試
ておくといいかもしれませんね。

でんわ おんせい さいがいようでんごん
電話(音声)による「災害用伝言ダイヤル
(171)」の利用方法は、本誌2011.10号または
『天天好日』56号を参照してください。

(Tad)

エコノミークラス症候群

ことし がつ くまもとじしん お あと みな
今年の4月に熊本地震が起きた後、皆さん
は、テレビ等で「エコノミークラス症候群」
という言葉を目にしませんでしたか?地震発生
後、自宅にいられなくなった多くの人たちが、
車中で生活することを余儀なくされました。
その時、次々と報告されたのが、この「エコノ
ミークラス症候群」にかかる人々でした。
この病名は、飛行機の座席の種類で「普
通席(エコノミークラス)」に座った人たちに
多く見られた症状であったことからついまし
た。「エコノミークラス症候群」とは、同じ姿
勢であまり動かない状態を長時間続けたこ
とにより、足の静脈の血が滞り、その結
果、血管の中に血の塊ができ、その塊が
肺の入り口の肺動脈を塞いでしまう病気の
ことです。症状としては、軽度の場合は足の
むくみや痛み、ひどくなると胸痛や息切れが起
こり、深刻なものでは心臓発作から死に至るこ
ともあるという恐ろしい病気です。

くまもとじしん がつとおかじてん じょうほう
熊本地震でも、5月10日時点の情報で、50
人以上がこの病気になり、死者まで出まし
た。この病気にかかった人は車中泊の人だけ
ではなく、避難所で動かない生活をしてきた高
齢者にも見られました。

Как сообщалось, помимо неподвижности ног причиной заболевания служит такой серьезный фактор, как обезвоживание. Кроме этого, риску заболевания подвержены лица, имеющие травмы ног, страдающие сахарным диабетом, ожирением. Рассказывали также, что во время Землетрясения в Кумамото заболевание чаще наблюдалось у женщин на фоне того, что они большей частью старались, по возможности, не пить, потому что, живя в местах временного размещения, не хотели ходить в туалет из-за отсутствия в них чистоты. От этих рассказов болит сердце, когда подумаешь: зачем те, кто вели и без того нелегкую жизнь в таких местах, подвергали себя в этих условиях лишнему риску?

Таким образом, синдром эконом-класса



возникает не только у тех, кто проводит время в самолетах, машинах, но и у тех, кто долго не

шевелит ногами, поэтому проявиться он может также и в доме, офисе, в других местах. Для его предотвращения важно прежде всего не находиться долго в одной позе, а если вы всё же находитесь в таком состоянии, то массируйте икры, можно и сидя, энергично шевелите ногами и пальцами ног, по 20—30 раз поднимайте-опускайте пятки. А чтобы не загустела кровь, много пейте. Алкоголь, а также кофе и другие напитки, содержащие кофеин, плохи тем, что усиливают мочеиспускание. Говорят, что поддержанию жидкости в организме способствуют, в частности, вода и спортивные напитки.

Активный разлом

14 апреля этого года в 21 час 26 минут произошло землетрясение магнитудой 6,5 с эпицентром, находившимся в области Кумамото префектуры Кумамото, а 16 апреля еще до рассвета район Кумамото поразило еще более сильное, магнитудой 7,3. Впервые за всю

原因は、足を動かさなかったことに加え、水分不足が大きな要因としてあるとのこと。その他にも足をけがした人や糖尿病の人や肥満の人もし험があると言われています。熊本地震の際には特に女性が発症することが多く、その背景には、避難所生活で不潔なトイレに行きたくないために、水分を極力摂らないようにした女性が多かったから、というような話もありました。ただでさえ、被災して大変な生活をしてきた人たちが、避難生活の中で更にリスクを背負うことになったかと思うと、胸が痛くなる話です。

このように「エコノミークラス症候群」は、飛行機や車中だけで起こるのではなく、足を長時間動かさない状況下で起こるわけですので、自宅や会社等でも起こる可能性があります。これを防ぐには、まずは長時間同じ姿勢を取らないことが第一ですが、そのような状況になったら、座ったままでもいので、ふくらはぎをマッサージしたり、こまめに足や足の指を動かしたり、かかとの上下運動を20~30回行ってください。そして、血液がドロドロにならないように水分を十分摂ること。アルコールやカフェインを含むコーヒー等の飲み物は利尿作用があるのでマイナスです。水分としては、水、スポーツドリンク等がよいそうです。(B)



活断層

今年4月14日21時26分に熊本県熊本地方を震源とするM(マグニチュード)6.5、16日未明にはさらに規模の大きいM7.3の地震が熊本地域を襲い、約28時間という短い時間の

историю наблюдений менее чем за 28 часов произошло два землетрясения с максимальной силой — 7 баллов. Сейсмическая активность распространилась также на район Асо префектуры Кумамото и центральную часть префектуры Оита.

Это Землетрясение в Кумамото по своему типу отличалось от Великого восточнояпонского землетрясения с эпицентром в Тихом океане у побережья Санрику 11 марта 2011 г. При Землетрясении в Кумамото предположительно произошли смещения вдоль некоторых активных разломов в зонах разломов Хинагу и Футагава, и относится оно, также как и Сычуаньское землетрясение 2008 г., к типу «землетрясений в результате сдвигов (на небольшой глубине)». В отличие от них Великое восточнояпонское землетрясение относится к «субдукционным», которые вызываются деформацией на границе океанической и материковой плит, возникающей при пододвигании океанической под материковую (см. № 57 нашего журнала).

После этого землетрясения слова «активный разлом» стали часто звучать и в телепередачах. Так что же такое «активный разлом»?



活断層(横ずれ)
активный разлом

Живой разлом?
Действующий?
Если в нашем городке рыхлый грунт, то в конце концов натолкнешься

на твердый слой скальной породы. В ней много трещин, которые обычно крепко сцеплены друг с другом, но если сюда приложить большое усилие, происходит их смещение. Место такого смещения называется «разломом», а возникающий при этом толчок передается земной поверхности в форме колебаний — это землетрясение. Те из разломов, которые с древнейших времен по настоящее время периодически проявляют активность и, как считается, будут проявлять ее в будущем, и называются «активными», то есть по смыслу — живыми. Считается, что в Японии число активных разломов достигает почти 2 тысяч.

Можно сказать, что активные разломы служат источником информации о

なか さいだいしんど じしん どはっせい
中で最大震度7の地震が2度発生するという
かんそくしじょうはじ じたい はっせい じしん
観測史上初めての事態が発生しました。地震
かつどう くまもとけんあ そちいき おおいたけんちゅうぶ ちいき
活動は熊本県阿蘇地域や大分県中部地域
ひろ
にも広がりました。

こんかい くまもとじしん なん がつ にち はっせい
今回の熊本地震は、2011年3月11日に発生
たいへいようさんりくおき しんげん ひがしにほんだい
した太平洋三陸沖を震源とする東日本大
しんさい じしん たいぶ こと じしん
震災のときの地震とはタイプが異なる地震で
くまもとじしん ひなぐだんそうたい ふだわだんそう
た。熊本地震は、日奈久断層帯、布田川断層
たい かつだんそう いちぶ うご かんが
帯の活断層の一部がずれ動いたと考えられ
かつだんそうがたじしん ちよっかがたじしん
る「活断層型地震(直下型地震)」で、四川
だいしんさい じしん
大震災(2008)もこのタイプの地震でした。これに
たい ひがしにほんだいしんさい かいようぶれーと たい
対して、東日本大震災は、海洋プレートが大
りく した しず こ りょうしゃ きょうかい
陸プレートの下に沈み込み、両者の境界が
ゆが う じしん お かいこうがたじしん
歪みを受けて地震が起こる「海溝型地震」で
ほんし ごうさんしょう
た。(本誌57号参照)

こんかい じしんらい かつだんそう ことば てれ
今回の地震以来「活断層」という言葉がテレ
びでもよく使われるようになりましたが、そもそ
も「活断層」って何でしょうか? 活きている断
そう かつどうちゅう だんそう わたし す
層? 活動中の断層? 私たちが住んでいる
まち じめん ほ さ さいご かた いわ
街の地面を掘り下げていくと最後は固い岩の
そう
層にぶつかります。この岩の中にはたくさんの割
め かつだんそう なん い だん
れ目があり、通常この割れ目はお互いしっかりと
ま じめん ほ さ さいご かた いわ
かみ合っていますが、ここに大きな力が加えら
れると、割れ目がずれます。このずれたものを「断
そう
層」といい、そのずれた衝撃が震動として地面
つた じしん だんそう なか
に伝わったものが地震です。その「断層」の中
とく おおおかし げんざい く かえ かつどう
で特に、大昔から現在まで繰り返し活動して
いて、将来も活動すると推定される断層を
しやうらい かつどう すいてい だんそう
「活断層」と呼んでおり、「活きている断層」と
かつだんそう よ い だんそう
いう意味です。日本には約2千にもものぼる「活断
いみ にほん やく せん かつだん
層」があると考えられています。

かつだんそう じしん はっせい かん じょうほう
「活断層」は地震の発生に関しての情報
げん しょうらいはっせい かのうせい
源であるといえます。将来発生する可能性の
だいじしん はっせいばしょ かつだんそう ぶんぷ
ある大地震の発生場所は「活断層」の分布か

возникновении землетрясений. Места возникновения будущих возможных крупных землетрясений можно прогнозировать исходя из распределения активных разломов: они будут происходить примерно на линиях активных разломов или вблизи них. В общих чертах, зона примерно в пределах 15 км от активного разлома считается зоной риска. А еще активные разломы имеют несколько особенностей, таких как: крупные землетрясения в них происходят почти с определенным, но очень большим интервалом — от одной до нескольких десятков тысяч лет; активность разных разломов различна. Информацию о распределении активных разломов и их особенностях можно найти, например, в интернете по поиску на слова «карта активных разломов», «схема активных разломов» и т. п. Сбором этой информации, по-видимому, занимаются и муниципалитеты.

Думается, что даже современная наука и техника не в состоянии дать краткосрочный прогноз: «Примерно такого-то числа такого-то месяца произойдет землетрясение» — и важно заранее выяснить, нет ли активного разлома вблизи района вашего проживания, чтобы быть готовым к возможному бедствию.



Тренировка для всех (на живот)

Мы знакомим вас с тренировкой для пожилых людей и для работающих молодых, которая любому под силу. Пожилые могут попробовать не напрягаясь поупражняться у себя дома, а те, кто работает, — в офисе, например, во время перерыва.

Этот комплекс упражнений — на живот. Мышцы живота — это важные мышцы, которые поддерживают равновесие тела и препятствуют легкому возникновению боли в пояснице. Смотрите на фотографии и старайтесь делать так же.

らほぼその線 上 もしくは近 傍だと予測できま
す。「活断層」から大まかに約15 k m は危険
域だということです。また「活断層」には、大
地震の発生間隔が 1000 年から数万年と非
常に長くてほぼ一定であるということや、活
動の程度が断層ごとに違うということ等、幾
つかの特徴があります。活断層の分布や特
徴に関する情報は、例えば、インターネット
を使い、「活断層図」や「活断層マップ」等の
語で検索して得ることができます。また、自治体
による調査も行われているようです。

今日の科学技術をもってしても「何月何日
頃地震が起こる」という短期的な予知は無理だ
と思われまので、自分の居住する地域周
辺に活断層があるのかわからないのを知っておくこ
とは災害に対する心構えとして重要だと
思われます。(K)



みんなのトレーニング (お腹編)

高齢の方と仕事をしている若い方に向けて、
簡単にできるトレーニングを紹介します。高
齢の方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオ
フィスで仕事の休憩時間などに体を動かし
てみてください。

今回は、お腹のトレーニングです。腹筋は
体のバランスを保ったり、腰痛を起こりにく
くしたりする大事な筋肉です。写真を見なが
ら、同じようにやってみてください。

ベッドや布団の上でも大丈夫です!

Можно выполнять и на кровати, и на матрасе!

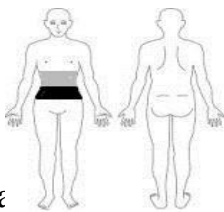
Упражнение для брюшного пресса с согнутыми коленями

1. Лежа на полу на спине, согнуть ноги в коленях.
 2. Как бы заглядывая в пупок, медленно приподнимать верхнюю часть тела.
 3. Выполняя движение 2, перемещать кисти рук над бедрами к коленям.
 4. Несколько приподнявшись, замереть на 5 секунд и медленно вернуться в исходное положение.
- Сделать 3 захода по 10 раз. ■



При этом другой человек может придерживать вас за лодыжки. ♪

Подъем ноги в положении лежа



1. Лежа на спине согнуть ногу в колене.
 2. Вытянуть руки в стороны и положить на пол.
 3. Медленно приподнимать вторую ногу, не сгибая ее.
 4. Несколько приподняв ногу, замереть на 5 секунд и медленно вернуть ее в исходное положение.
- Сделать 3 захода по 10 раз попеременно для каждой ноги. ■

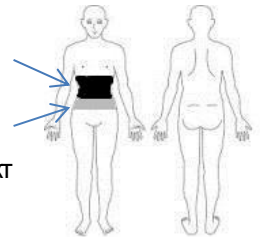
【ひざ立て腹筋】

よく効く

強い効果

少し効く

弱い効果



1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
2. おへそをのぞくように、ゆっくり上半体を起こす
3. 2に合わせて、両手は太ももの上からひざのほうへ移動する
4. ある程度上半体が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■ 10回を3セット行なう ■

他の人に足首を押さえてもらってもいいですね♪

【仰向け片足上げ】

1. 床の上で、仰向けになって、片足のひざを立てる
2. 両手は横に伸ばして、床につける
3. もう片方の足を、ひざを伸ばした状態で、ゆっくり持ち上げる
4. ある程度、足が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す

■ 片足10回ずつ左右交互に3セット行なう ■



Повороты поясницы с согнутыми коленями

* Если у вас болит поясница, будьте осторожны, поскольку это упражнение дает на нее сильную нагрузку.

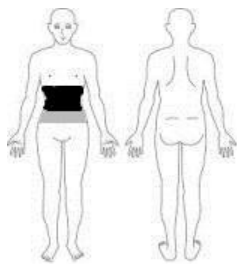
1. Лежа на полу на спине, согнуть ноги в коленях.
2. Вытянуть руки в стороны и положить на пол.
3. Ноги немного приподнять.
4. Не разъединяя ног, опустить их в сторону на пол, тем самым скрутив поясницу, замереть на 5 секунд и медленно вернуться в исходное положение.

■ Сделать 3 захода по 10 раз попеременно в каждую сторону. ■



◇ Для работающих молодых людей

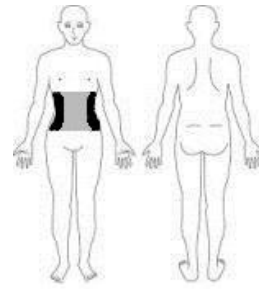
Наклоны вперед в положении сидя



1. Сидя на стуле, выпрямить спину.
2. Сложить руки за головой.
* Следить за тем, чтобы на шею сильно не давить.
3. Выдыхая, медленно сгибать верхнюю часть тела (от пупка).
* Перед этим напрячь пресс.
4. Замереть на 5 секунд и медленно вернуться в исходное положение.

■ Сделать 3 захода по 10 раз. ■

【ひざ上げ腰ひねり】※腰への負担が大きいので、腰の痛い方はご注意ください。



1. 床の上で、仰向けになって、ひざを立てる
 2. 両手は横に伸ばして、床につける
 3. 両足を少し持ち上げる
 4. 両足をそろえたまま、片側に倒して腰をひねり、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す
- 左右交互に10回ずつ3セット行なう ■

◇ 仕事をしている若い方へ

【座ったまま前かがみ】

1. イスに座った状態で、背すじを伸ばす
 2. 両手を頭の後ろで軽く組む
※首に力が入り過ぎないように注意
 3. 息を吐きながら、おへそより上の部分をゆっくりと丸める
※この際、腹筋を意識して力を入れておく
 4. 5秒キープし、ゆっくりと元に戻す
- 10回を3セット行なう ■



Упражнение для брюшного пресса с отрывом ног от пола

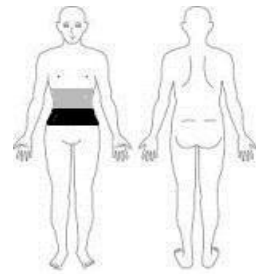
1. Сесть на край стула и чуть-чуть отодвинуться от стола.
 2. Положить руки на стол и, выдыхая, медленно подтягивать колени к груди.
 3. Несколько приподняв ноги, замереть на 5 секунд и медленно вернуть их в исходное положение.
- Сделать 3 захода по 10 раз. ■



Можно также просто приподнимать ноги или выпянуть их и постукивать ими друг о друга. ♪

Втягивание живота

あしう ふっきん
【足浮かし腹筋】



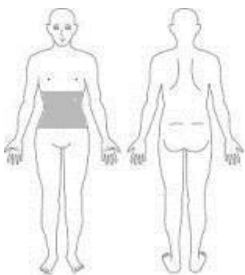
1. イスに浅く座り、イスと机の間を少し空ける
 2. 机に両手をつき、息を吐きながら、両ひざをゆっくりと胸のほうに引き寄せる。
 3. ある程度、足が上がったところで、5秒キープし、ゆっくりと元に戻す
- 10回を3セット行なう■

その場で、少し足を持ち上げたり両足を伸ばして、バタ足をしたりするのもいいですよ♪

なかひ
【お腹引っこめ】

でんしゃ なか
電車の中でもできますよ！

Упражнение можно делать и в электричке!



1. Выпрямиться и слегка расправить плечи.
 2. Напрячь ягодицы.
 3. Медленно выдыхая, насколько возможно, втянуть в себя весь живот.
 4. В этом состоянии замереть и нормально подышать примерно 20 секунд.
 5. Медленно расслабить живот и вернуть его в исходное положение.
- Сделать 3 захода по 10 раз. ■

1. 背すじを伸ばし、肩を軽く開く
 2. おしりをキュッと締める
 3. ゆっくり息を吐きながら、できる限り、お腹全体を引っこめる
 4. その状態をキープして、20秒ぐらい普通に呼吸する
 5. ゆっくり力を抜いて、お腹を元に戻す
- 10回を3セット行なう■



◀

Бросить вызов старости — С фронта борьбы против деменции

Как-то мне попала передача, в которой большому числу людей, сомневающихся в том, что профилактика деменции возможна, был дан прямой ответ. Это была специальная передача Эн-эйч-кэй «Революция в области деменции: наконец-то найден путь к профилактике». В ней сказали: «Если заболевание обнаружить на стадии умеренных когнитивных нарушений, которые предшествуют деменции, и принять соответствующие меры, то возникновение деменции можно остановить или замедлить».

1. Что такое «умеренные когнитивные нарушения» (сокращенно УКН)?

УКН — это симптом, находящийся между здоровым состоянием и деменцией. Он может вызываться самыми разными заболеваниями и создает проблемы в области когнитивных функций (нарушение памяти не по годам), но не создает препятствий для ведения повседневной жизни. Какие же изменения происходят в мозгу у человека с УКН? В нашем мозгу находится бесчисленное количество нервных клеток — нейронов, благодаря взаимодействию которых мы видим, слышим, запоминаем. Каналы связи для этого взаимодействия называют «нейронными сетями мозга». За счет взаимодействия нейронных сетей мы осуществляем действия уже более высокого уровня, более сложные: готовим еду, разговариваем с другими людьми. Так вот у людей с УКН стареют кровеносные сосуды, по которым в нейроны доставляются кислород и питательные вещества, в них тут и там возникают мельчайшие кровоизлияния, и в результате нейроны, переставшие получать кислород и питательные вещества, вымирают, а нейронные сети перестают успешно работать.



© Can Stock Photo - csp1686072

おいに挑む — 認知症予防の最前線から —

そもそも認知症は予防できるのだろうか、多く
の人が抱くこの疑問に、正面から答えてくれ
る番組を見つけました。NHKスペシャル番
組「認知症革命…ついにわかった予防への
道」です。同番組は、最新の研究成果から「認
知症になる一歩手前の軽度認知機能障害の
段階で発見して対策を行えば、認知症の
発症を食い止めたり、遅らせたりすることが可
能だ。」と言います。

1. 軽度認知機能障害（略称MCI）って何なの？

MCIとは、健康な状態と認知症の中間
にあたる症状のことで、いろいろな病気が
原因で認知機能に問題（年齢相当以上の記
憶障害）が生じているが、日常生活面で
は支障がない状態です。では、MCIの人の
脳の中では、どんな変化が現れているのでし
うか。わたしたちの脳内には無数の神経細胞
が存在します。それぞれの神経細胞が互いに
協力しあうことで、見る、聞く、記憶するとい
った働きをしています。この神経細胞の協
力関係のことを「脳内のネットワーク」とい
うのだそうです。このネットワークはいくつもあ
って、複数のネットワークが互いに協力しあ
って、料理するとき、人と話すといった、より複
雑で高度な行為を行っています。MCIの人
の場合、この神経細胞に酸素や栄養を届けて
いる血管が劣化し、あちこちで微小の出血
を起こす結果、酸素や栄養をもらえなくなった
神経細胞が死滅し、ネットワークがうまく働
かなくなるのです。

2. УКН и простая забывчивость

Для профилактики деменции важно быстро распознать, имеются ли УКН. Однако до сих пор обнаруживать их было непросто. С возрастом у всех усиливается забывчивость. Отличить простую забывчивость (соответствующую возрасту) от УКН (забывчивости не по годам) неспециалист никак не сможет. А с помощью компьютерной и магнитно-резонансной томографии обнаружить УКН крайне трудно, потому что атрофия мозга (особенность деменции Альцгеймера), которую можно было бы увидеть, при УКН отчетливо не проявляется. Если ничего не предпринимать, то с течением времени в большинстве случаев отклонение обращает на себя внимание только тогда, когда болезнь переходит в стадию деменции.

3. Как обнаружить УКН?

Что удивительно, одним из ключей к тому, как распознать, имеются ли УКН, ослабли ли нейронные сети, служит походка. При ходьбе включаются в работу самые разные нейронные сети: одна отвечает за зрение и пространственную ориентацию и моментально схватывает непрерывно меняющуюся обстановку, другая связана с поддержанием равновесия и движением при ходьбе, и не только они. Группа ученых из США обнаружила у людей с УКН по сравнению с



остальными людьми следующие отличия в плане ходьбы:

- меньше скорость ходьбы, чем у остальных людей;
- меньше шаг, чем у остальных людей;
- сбивчивое переставление ног, склонность к подкашиванию коленей.

Иначе говоря, очевидное снижение скорости ходьбы. Ориентиром, который наводит на подозрение о наличии УКН, служит скорость ходьбы не выше 80 см в секунду. В передаче рассказали, как конкретно это определить, если, конечно, нет проблем, например, с коленями.

2. MC I と単なる物忘れ

認知症の予防のためには、MC I かどうかをいち早く見極めることが大切です。しかし、これまでその発見は簡単ではありませんでした。加齢とともに誰でも物忘れが増えていきます。単なる物忘れ(年相応の物忘れ)とMC I (年齢相当以上の物忘れ)は、素人にはなかなか区別できません。また、MC I では、アルツハイマー型認知症の特徴である脳の萎縮などの変化がはっきりしないため、CT やMRI による脳の画像診断で発見することは非常に困難とされています。そのまま時間が経過し、気づいた時にはすでに認知症へ移行してしまっているケースが多いのです。

3. MC I はどうやって発見する?

MC I かどうか、脳内ネットワークが弱ってきただかどうかを見極める鍵の1つは、意外にも歩き方だそうです。歩くという動作には、さまざまな脳内ネットワークが関わっています。刻々と変化する周囲の状況を瞬時に捉える視覚や空間認識の脳内ネットワーク、歩行時のバランスや運動に関わる脳内ネットワークなどです。アメリカの研究チームは、MC I の疑いのある人では、正常な人と比べて歩行面で次のような違いがあることを発見しました。

- 正常な人と比べて歩くスピードが遅い
- 正常な人と比べて歩幅が狭い
- 足の運び方が乱れていてふらつきやすい

つまり、明らかに歩行速度が遅くなるのです。MC I が疑われる速度の目安は、秒速80cm以下です。(ひざなどに異常がないことが前提)番組では具体的な発見方法を教えてくださいました。

- Перейти улице по пешеходному переходу в большинстве случаев можно успеть при скорости 100 см в секунду. То, что раньше человек успевал перейти улицу до переключения светофора, а теперь — нет, должно насторожить.
- Насторожить должно и то, что время ходьбы от дома до станции стало больше, чем раньше.

Назвали в передаче и 7 изменений, которые не связаны с ходьбой, но также наводят на подозрение в том, что у человека УКН.

- ① Его больше, чем раньше, тяготит выходить из дому.
- ② Выходя из дому, он перестал обращать внимание на то, как одет.
- ③ Ему говорят, что он стал чаще повторять по нескольку раз одно и то же.
- ④ Он стал неохотно рассчитывать мелочью, стал платить купюрами.
- ⑤ Перестал готовить более сложную еду.
- ⑥ Стал употреблять другие приправы.
- ⑦ Если водит машину, то чаще стал ее царапать.

Считается, что причиной и этим изменениям служит ухудшение состояния нейронных сетей. Если есть совпадение по трем из этих симптомов, будет спокойней пройти осмотр в поликлинике у специалиста, например, по проблемам с памятью. Те, кто ходят в поликлинику неохотно, могут, как сообщается, ничем не тяготясь, пройти осмотр в местном центре комплексной поддержки.

4. Что можно сделать для профилактики деменции?

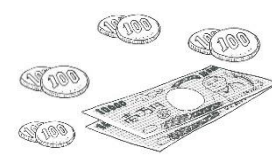
В передаче прозвучало заключение: «Даже при диагнозе „УКН“ существуют способы стимулировать кровоснабжение мозга и восстанавливать поврежденные нейронные сети. Благодаря надлежащей профилактике есть возможность остановить возникновение деменции и даже избавиться от самих УКН». Проведенные в США новейшие исследования позволяют считать, что если продолжительное время 3 раза в неделю примерно по часу ходить с повышенной скоростью (так, чтобы слегка учащалось дыхание), начнет выделяться вещество, создающее в мозгу кровеносные

• 横断歩道は秒速100cmで渡れるようになっていて多いですが、以前は信号を渡りきれなかったのが、渡りきれなくなったら要注意です。

• 自宅から駅まで歩く時間が以前より、長くなるようになった場合も要注意です。

歩行以外にも、MC Iが疑われる変化として7つ挙げられています。

- ① (以前と比べ) 外出するのが面倒になった
- ② 外出時の服装に気を遣わなくなった
- ③ 同じことを何回も話す
ことが増えたとされる
- ④ 小銭での計算が面倒で、お札で払うようになった
- ⑤ 手の込んだ料理を作らなくなった
- ⑥ 味付けが変わったと言われる
- ⑦ (運転する人の場合) 車をこすることが増えた



こうした変化も脳内ネットワークが衰えていることが原因だと考えられています。3つ当てはまるときは、病院の「もの忘れ外来」など専門医の診察を受けると安心です。病院に行くのは気が重いという方は、地域包括支援センターで、気軽に診断チェックを受けることができます。

4. 認知症の予防に向けてできることは何?

番組では「MC Iと診断されても、脳内の血流を促し、傷ついた脳内のネットワークを修復する方法がある。適切な予防によって認知症の発症を食い止め、MC I自体からも抜け出せる可能性がある。」と結論付けています。アメリカの最新研究で、少し息がはずむ程度の早歩きを週3回各1時間程度続けたところ、脳内で血管を作る物質が出て、新しい細

сосуды и стимулироваться образование новых клеток.

А в прошлом году группа финских ученых провела эксперимент с участием группы лиц, страдающих УКН, применив комплекс следующих мер:

- ① быстрая ходьба 3 раза в неделю примерно по полчаса;
- ② легкая мышечная тренировка;
- ③ улучшение питания (исключение животных белков, соли и активное употребление овощей, фруктов, рыбы);
- ④ контроль за кровяным давлением (контроль над высоким давлением и предотвращение микрокровоизлияний);
- ⑤ игры, укрепляющие память, 3 раза в неделю примерно по 10 минут.

После двухгодичного эксперимента было объявлено, что у этой группы лиц, страдающих УКН, когнитивные функции улучшились в среднем на 25% по сравнению с группой, в которой ничего не предпринималось. Это привлекло внимание во всём мире. Даже если с энтузиазмом взяться за все эти меры, надолго терпения ведь не хватит. Важно предпринимать хотя бы одну-две меры, но постоянно. Например, даже одно только увеличение шага на несколько сантиметров во время ходьбы в повседневной жизни, как говорят, положительно сказывается на нейронных сетях. (Если не в порядке колени или поясница, делать это через силу нельзя. Посоветуйтесь со своим врачом.)

5. Бросить вызов старости

В разных странах мира и сейчас ведутся исследования в области профилактики деменции. Обращает на себя внимание и тренировка мозга. Если во время изучения японского языка, во время каких-либо занятий вы жалуетесь, что ничего не запоминаете, то подумайте, что действия, требующие от вас что-то запомнить или вспомнить, помогут вам в профилактике деменции. А вдруг тогда к вам придет стремление их совершать? Говорят, что если функции пожилого организма не использовать, то они отказывают. Давайте же будем как можно больше работать и головой, и телом, чтобы заставлять эти функции работать и деменцию к себе не подпускать

ほう たんじょう うなが
胞の誕生を促したとされます。

また、昨年フィンランドの研究チームが、MCIのグループを対象に、つぎのような複数の方法を組み合わせた実験を行いました。

- ① 週3回30分程度の早歩き
- ② 軽い筋力トレーニング
- ③ 食生活の改善 (動物性たんぱくや塩分を控えて、野菜果物や魚を積極的に摂る)
- ④ 血圧管理 (高血圧を管理し、微小出血を防ぐ)
- ⑤ 記憶力ゲーム、週3回各10分



2年間実験に取り組んでもらったもしなかったMCIのグループと比較して平均25%認知機能の向上がみられたと発表し、世界中の注目を集めています。すべてをやろうと意気込んでも、長く続かないものですよね。できることを1つでも2つでも続けることが大事です。例えば、日常生活の中で、歩く時に歩幅を数cm広げて歩くだけでも、脳内ネットワークによる影響があるそうです。(膝や腰に故障がある場合、無理は禁物。主治医に相談しましょう。)

5. 老いに挑む

認知症の予防に向けた様々な研究が今も世界中で進行中です。脳のトレーニングも注目の1つです。日本語学習や習い事に取り組む中で「覚えられない」と嘆いているあなた、覚えようとする、あるいは思い出そうとするその行為こそが、認知症予防に一役買っているとしたら、俄然意欲が湧いてきませんか。使わなければ、使えなくなるともいわれる高齢期の身体機能、脳も体もできるだけ使って、認知症を遠ざけましょう。(H)

От рубрики «Японские домашние блюда»

— Нарезка продуктов —

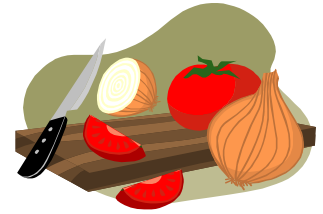
В представленных вам ранее рецептах блюд вы встретились с различными способами нарезки продуктов. Сегодня мы попробовали обобщить способы нарезки, которые часто встречаются в кулинарных книгах, журналах, других изданиях, дополнив способы, упоминавшиеся в прошлых номерах.

Может быть, и вы, дорогие читатели, попробуете расширить свой репертуар вкусных японских домашних блюд, взяв рецепты из кулинарных книг, журналов, других изданий?

にほん かていりょうり しょくざい き かた
日本の家庭料理から～食材の切り方～

これまで紹介してきたお料理の作り方のなかには、いろいろな食材の切り方が出てきました。今回は、今までの記事に出てきた食材の切り方に加えて、お料理の本や雑誌などでよく見かける切り方をまとめてみました。

皆さん、お料理の本や雑誌などを見て、おいしい日本の家庭料理のレパートリーを増やしてみたいかがでしょうか。

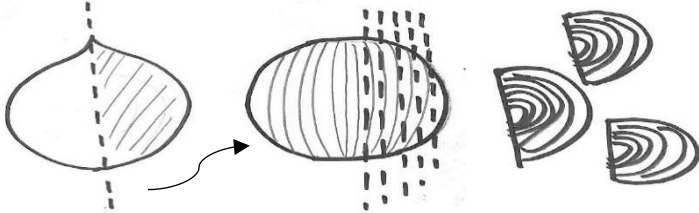


Усутири (нарезка тонкими ломтиками)

はし 端から 薄く切ること

うす ぎ
薄切り

нарезка тонкими ломтиками, начиная от края



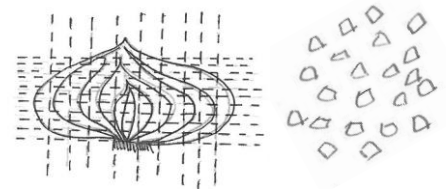
Мидзингири

(мельчайшая нарезка)

みじん切り

こま 細かく切ること

нарезка мелкими кусочками, рубка

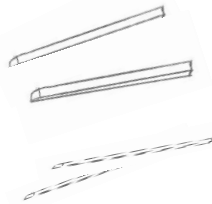


Хосогирри (нарезка тонкими палочками)

Сэнгири (нарезка «на тысячу частей»)

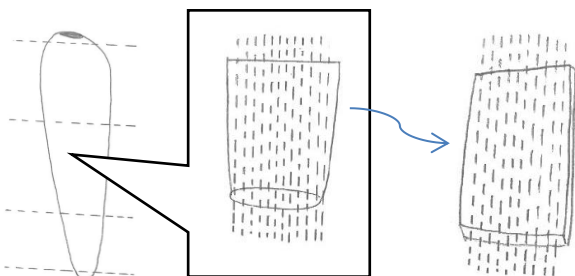
ほそ ぎ
細切り 細長く切ること

нарезка брусочками



せん ぎ
千切り 細切りより細く切ること

нарезка соломкой (более тонкая, чем хосогирри)

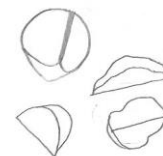


Хитокутидай ни киру (резать на кусочки, которые можно проглотить за один раз)

ひとくち だい ぎ
一口大に切る

ひとくち 一口で食べられる大きさに切ること

нарезка на небольшие кусочки, удобные для еды

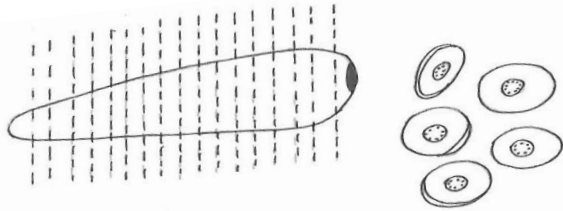


Вагири(нарезка кружочками)

わぎ
輪切り

まる ぼうじょう やさい はし ちよっかく いったい はば き
丸い棒状の野菜を端から直角に一定の幅で切ること

поперечная нарезка овощей круглой продолговатой формы, начиная от конца, кружочками определенной толщины



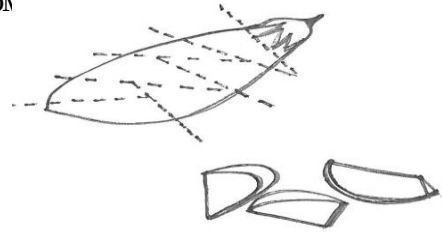
ランギри(беспорядочная нарезка)

らんぎ
乱切り

やさい ふきそく かたち き
野菜を不規則な形に切ること

かたち ちが おお
(形は違うが大きさはそろえる)

нарезка овощей кусками произвольной формы



コグチギリ(нарезка небольшими кусочками)

こくちぎ
小口切り

ほそなが やさい はし ちよっかく いったい はば き
細長い野菜を端から直角に一定の幅で切ること

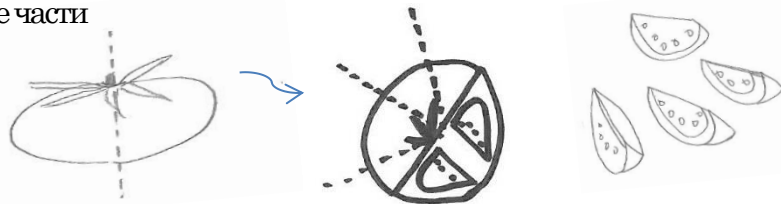
поперечная нарезка овощей продолговатой формы, начиная от конца, кусочками определенной ширины



クシギリ(нарезка «гребенкой»)

まる やさい たてはんぶん ちゅうおう とうぶん き わ
丸い野菜を縦半分にし、中央から等分に切り分けること

нарезка овощей круглой формы дольками: сначала вдоль пополам, а затем половинок от центра на равные части

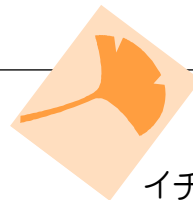


くしぎ
くし切り



Итёгири (нарезка «[листьями] гингко»)

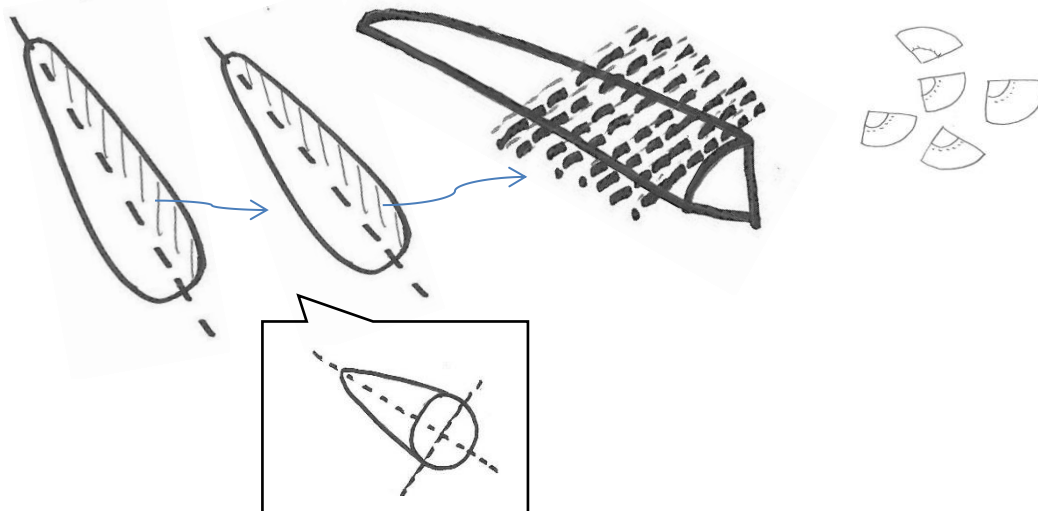
いちょうぎり



イチョウの葉

き くち まる たて しゅうもんじ き はし ちよつかく いったい あつ き
切り口が丸いものを縦に十文字に切り、端から直角に一定の厚さで切ること

продольная разрезка овощей с круглым сечением крест-накрест, а затем — поперечная нарезка четвертинок, начиная от конца, на кусочки определенной толщины

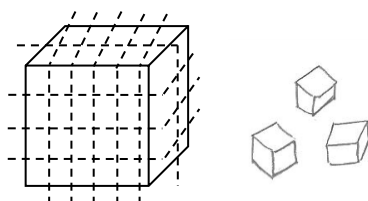


Сайно мэгири (нарезка «игральными кубиками»)

さいこくじょう き
サイコロ状に切ること

さいのめぎり

нарезка кубиками

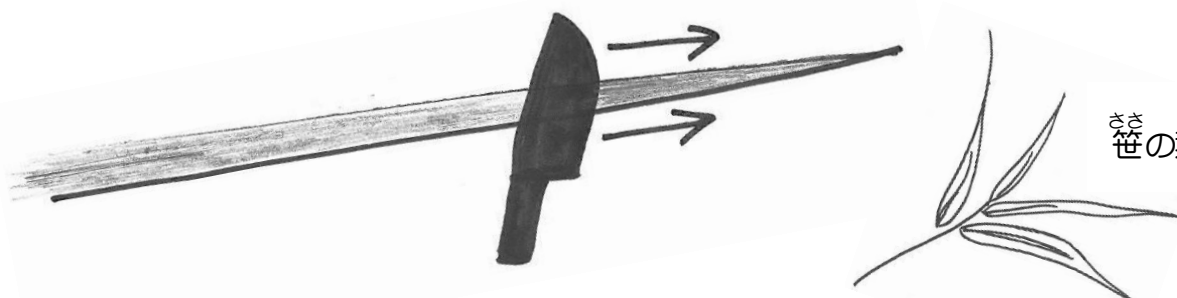


Сасагаки (нарезка «бамбуковыми листьями»)

ささがき

ほそなが やさい くるくる まわ えんぴつ けず ささ は かたち うす き
細長い野菜をクルクルと回しながら鉛筆を削るようにして笹の葉のような形に薄く切ること

строгание овощей продолговатой формы на тонкие кусочки наподобие бамбуковых листьев, при которой овощ поворачивают, как карандаш при заточке



ささの葉

Японские домашние блюда — Репатриантам второго и третьего поколений, занимающимся уходом —

Если вы занимаетесь уходом на дому, то, наверное, имея ограниченное время на уборку в квартире, вы еще и готовите несколько блюд. Это блюда для пожилых и больных людей, поэтому при приготовлении таких блюд вы, вероятно, заботитесь и о том, чтобы их было легко есть, чтобы они не были жесткими.

Сегодня мы вас познакомим с весьма повседневным в Японии блюдом на скорую руку. Попробуйте приготовить его и вы.

Рыбное филе, запеченное в фольге (*1) (на 2 порции)

Ингредиенты и материалы

Рыбное филе (треска, лосось, макрель и т. п.) 2 куска

Лук зеленый (можно репчатый) 1/2 пучка (1/2 головки)

Эноки (опенок зимний), *симэдзи* (*2) примерно по 1/4 упаковки

Алюминиевая фольга (*3)

2 листа длиной примерно по 30 см



Приправы

Кунжутное немного
Саке по вкусу
Мирин по вкусу
Соевый по вкусу

Приготовление

- ① Зеленый лук тонко нарезать под углом (репчатый лук нарезать тонкими ломпиками).
- ② У *эноки* и *симэдзи* обрезать корешки и нарезать или разделить руками на кусочки, по размеру удобные для еды.
- ③ Алюминиевую фольгу постелить маговой стороной сверху и смазать тонким слоем кунжутного масла. Положить на нее ингредиенты в следующем порядке: лук, рыба, *эноки* с *симэдзи*, — и полить по вкусу *саке*, *мирином* и соевым соусом.
- ④ Завернуть фольгу в порядке, показанном на иллюстрациях, и запекать минут 10—15 в гриль-тостере (можно и тушить в сковороде, слегка полив водой и накрыв крышкой).

日本の家庭料理 ～介護に従事する2・3世の方へ～ 「切り身魚のホイル焼き」

訪問介護に従事しているみなさんは、決められた時間の中で、掃除や片付けをしながら何かのお料理を作っておられるのではないかとおもいます。高齢の方やご病気をもちの方向けですから、食べやすさや硬さなどにも気を配っていることでしょう。

今回ご紹介する料理は、日本では極日常的で手軽なものです。試してみてください。

切り身魚のホイル焼き (*1) (2人分)

[材料]

魚の切り身 (鱈、鮭、鱈など) 2切れ

ねぎ (玉ねぎでも可) 1/2本 (1/2個)

えのき・しめじ (*2) 1/4パックぐらいずつ

アルミホイル (*3) 30センチほど2枚

[調味料]

ごま油 少々

酒 この好みで

みりん この好みで

醤油 この好みで



[作り方]

- ① ねぎは斜め薄切りにする(玉ねぎなら薄切り)
- ② えのきとしめじはいしづきを切って、食べやすい大きさに切るかほぐすかする
- ③ アルミホイルのつやのない方を上にして薄くごま油を塗り、ねぎ、魚、えのき・しめじの順で置き、好みで酒、みりん、醤油を適量かける
- ④ 図の手順で包んでから、オーブントースターで約10～15分焼く(フライパンに並べて水を少し入れ、蓋をして蒸し焼きにしてもよい)

Иллюстрации

- (1) Раза два обернуть фольгой рыбу вокруг оси и закрыть с торцов.



- (2) Раза два подвернуть фольгу на торцах.



На заметку

(*1) Хойру-яки (блюда, запеченные в фольге)

— это блюда на скорую руку, которые готовятся путем запекания сезонных овощей с рыбой или мясом в алюминиевой фольге. Разворачивать фольгу требуется осторожно, чтобы не ошпариться. Блюдо можно подавать на тарелке, даже не вынимая его из фольги.

(*2) Грибы можно взять и другие: сийтакэ, майтакэ и т. п., — слобыми получается вкусно. Грибы, пожалуй, лучше разделять руками на мелкие части, чтобы пожилым людям было легче есть.

(*3) Алюминиевая фольга — удобная вещь: с ее помощью можно отделять друг от друга части бэнто, а можно использовать ее в качестве крышки при варке, если вырезать из фольги круг диаметром чуть меньше, чем у кастрюли и проделать в нём отверстие. А когда нужно разогреть что-нибудь пожаренное во фритюре или поджарить небольшой кусок рыбы для бэнто, то если постелить фольгу в гриль-тостер, будет меньше забот с мытьем. Завернутые в фольгу, хорошо запекаются в духовке и гриль-тостере багат и картофель. Но при нагреве этого материала в микроволновой печи возникают искры, поэтому в ней фольгу ни в коем случае не используйте.

図

- (1) 横長に二回くらい巻いて口をとじる

- (2) 両端も二回くらい巻いて口をとじる

メモ

(※1) ホイル焼きは季節の野菜と魚や肉をアルミホイルで包んで焼く手軽な料理です。ホイルを開ける時は蒸気でやけどをしないように注意が必要です。アルミホイルに包んだままお皿にのせてテーブルに出して構いません。



(※2) きのは、しいたけ、舞茸など何でもおいしくできます。高齢者に食べやすいように小さくほぐした方がいいでしょう。

(※3) アルミホイルは、お弁当の仕切りに使ったり、煮物をするとき鍋より少し小さく丸く切って穴をあけ、落とし蓋として使ったりできて便利です。また、揚げ物を温めなおしたり、お弁当に入れるために少量の魚を焼いたりする時は、アルミホイルを敷いてオーブントースターで焼くと洗いが少なくてすみます。サツマイモやジャガイモをアルミホイルで包んでオーブンやオーブントースターで焼くと、ほっこりと焼けます。ただし、電子レンジで加熱すると火花が出るので、電子レンジでは決して使わないでください。(Y)

《お問い合わせ》 《アドレス для наведения справок》

〒110-0015 東京都台東区東上野1-2-13 カーニブレイス新御徒町 6F

中国帰国者支援・交流センター (首都圏センター)

TEL : 03-5807-3171

FAX : 03-5807-3174

E-mail : info@sien-center.or.jp

HP : <http://www.sien-center.or.jp/>

