

## 非常用電源確保の備え

〈災害時、電気が使えなくなると…〉

- ・ スマホの充電が困難
- ・ マンションでは、ポンプが止まるので水も止まります
- ・ 照明も点きません
- ・ エアコンも使えなくなる
- ・ 冷蔵庫も止まる



### 最低限の常備

- ・ 水
- ・ 懐中電灯
- ・ 電池式のスマホ充電器 など

他にも  
家族に合わせた  
備えを考えよう！

もし、ポータブル電源や非常用の発電機を選ぶ際は

『最低限、ウチは何をどれだけ使いたい？』が出发点です。



※ご相談、承ります。  
Facebook または 健康応援隊の  
中村ページからご連絡ください。

環境レンジャー  
防災士/管理栄養士  
中村政幸

## 発酵学 ~酵素編~



人の腸内には約100種類100兆個の細菌が住んでいて、善玉菌はもちろん悪玉菌も共存しています。綺麗なお花畑に例えた言葉が“腸内フローラ”です。

酵母は人間の小腸に定住して、消化吸収・内分泌系・自律神経系・免疫系の機能を健康的に保つ働きをしています。酵母達を育てるのは、野菜や果実の水分と酸素と砂糖です。



### 【酵素コーディネアル】

季節の野菜や果実 ハーブなどの素材に住む酵母(微生物)に、砂糖を合わせて発酵を促して育てることで、酵素エキスが抽出できます。  
素材1：砂糖1.1の割合で、混ぜ混ぜしながら育てます。

旬の果実で“飲む花束”を  
育ててみてください。

食レンジャー  
和漢薬膳士  
柴田 典香



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー  
紹介 →



公式LINE →  
毎月無料配信中

