

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■皆さんは、毎日の食事で塩分を気にしていますか。高血圧で現在治療中の方は1



日塩分6gまでと言われており、合併症があればもっと少なくなります。

■日本の食生活は、みそやしょう油といった「塩」味の食文化が古くから続いているので、健康な方でも塩分の取りすぎに注意しましょう。

■今回は柚子こしょうを使い塩分控えめのメニューを紹介します。

◎鶏のカリカリ焼きサラダ仕立て

材 料 (約2人分) 作り方

鶏もも肉	160g
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
大根	75g
人参	20g
水菜	50g
オリーブオイル	大さじ1/2
しょう油	小さじ1
酢	大さじ1/2
柚子こしょう	1g

作り方

①鶏肉は厚みを均一に開いて、塩、こしょうをし、熱したフライパンで皮目を5分程度焼き、片方もじっくり焼く。油が出てきたら、キッチンペーパーでふいて取る。

②大根、人参は千切りに、水菜は4cm長さに切る。

③①の鶏肉を一口大に切り、②の野菜と一緒に盛り付けてよく合わせたAをかける。

1人分の 栄養価

エネルギー	227kcal	脂質	13.7g
たんぱく質	20.8g	鉄	1.4mg
カルシウム	64mg	塩分	1.0g

問い合わせ先…大豊町食生活改善推進協議会
(住民課健康づくり班内)

まちの できごと

●大豊町公式 facebook にも、
●町のできごとが掲載されて
●いますので、ご覧ください。



大豊町消防団出初め式



1月19日、農工センターで大豊町消防団出初め式が行われ、消防団員が一堂に会して防火・防災への誓いを新たにしました。式では衆団長から、「昨年の訓練では、夏季演習操法大会において、見事に優勝を収められました落合分団落合部のその活躍に対し敬意を表します。年頭に当たって決意を新たに消防の責務の重大さを更に認識するとともに団員としての自覚と誇りをもって消防精神の高揚に努め住民の期待と信頼に応えられるよう、なお一層御精進されますようお願いいたします」との訓示がありました。

なお、昨年の町内での火災発生件数は、建物火災1件、林野火災4件でした。

「大杉のどぶろく輝(甘口)」が日本一に!

1月23日~24日、秋田県北秋田市で「第9回全国どぶろく研究大会」が行われ、どぶろくコンテスト濃芳醇の部50銘柄の中から、農家食堂ファミリー大杉さんが作る「大杉のどぶろく「輝」甘口」が最優秀賞に輝きました。「受賞すると思っていなかった、名前を呼ばれたけど気がつかんかった(笑)」と話す代表の杉本輝秀さん。今回3回目の挑戦で、少し作り方を変えて出品したそうです。また、淡麗の部でも「大杉のどぶろく「輝」辛口」が入選しました。

「これからも味のいいものを作って、みんなに喜ばれることをしたい。どぶろくのみでは飽きられるき、加工品にも挑戦してみたい」と意欲的な杉本さん。日本一の大杉の下で、日本一のどぶろくができました。



交通安全ニュース

「無免許運転の罰則強化!!」

【改正前】 1年以上の懲役または30万円以下の罰金
➔ 【改正後】 3年以下の懲役または50万円以下の罰金

無免許運転を助長する車の提供、同条の罰則を新設

- 無免許運転をするおそれがある者に自動車等を提供すると
3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 運転者が無免許であることを知りながら、自動車等に乗せてくれるよう運転者に要求・依頼して同乗すると
2年以下の懲役または30万円以下の罰金
- 自動車の使用者等が無免許運転を命じたり、容認すると
3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 運転免許証を不正に取得すると
3年以下の懲役または50万円以下の罰金

平成二十五年十一月一日施行

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎(0887)76-0110
香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎(0887)52-0110

“ヒヤリ体験”ありませんか?

スーパーなどの駐車場で、バックで駐車しようとしたらガツンと何かに当たり、慌てて見たら、ショッピングカートだった。などのヒヤリ体験はありますか?

ヒヤリ体験は事故になってもおかしくない状況で幸いにも事故にならなかった、事故を回避できたケースを表す言葉です。その原因は、事故とほとんど変わらず、「見る」ことに関係したものです。大きな事故を防ぐには、小さな“ヒヤリ”を無くすこと。注意して「見る」ことの重要性がわかります。

香美署管内連絡便



命を守るシートベルト
～全ての座席で着用しましょう～

車に乗る時はシートベルトを必ず締めましょう。

平成25年中、県内の死亡事故におけるシートベルト着用状況は非着用が9件で、うち8人が着用していれば助かったと思われます。助手席、後部座席も必ず着用すること。シートベルトを着用することで、守ることができる命があります。

第26回福寿草まつり開幕!

2月9日、「第26回福寿草まつり」が開幕、オープニングセレモニーでは、永淵神楽やもちまきなどが行われました。

この日は前日から降り続いた雪が福寿草を隠してしまい、寒い開幕となりましたが、雪の間から顔を出す福寿草の蕾を、皆さん一生懸命探してカメラに収めていました。花は2、3分咲きといったところでしょうか。

福寿草まつりは、3月9日(日)まで行われ、3月2日(日)には、土佐おもてなし勤王党のステージショーが行われます。山里に春をつげる妖精、福寿草を見に皆さんぜひお越しください!



暴力団排除協定書調印式

2月19日、本山町プラチナセンターで「本山警察署管内4町村における事務および事業からの暴力団の排除に関する協定書」調印式が行われました。

この協定書は、暴力団を利用することのないよう、本山警察署管内4町村が実施する事務や公共事業の全てから暴力団を排除するにあたって、本山警察署から情報提供を受けるために、必要な事項を定めたものです。

本町では現在のところ、暴力団による町の事務事業への具体的介入は認められませんが、この協定の締結によりなお一層努力し、町民が安心して暮らせる町づくりを目指します。

