

# ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆1日の塩分摂取目安量は、健康な方で男性8g未満、女性7g未満です。これは調味



料としての塩の量だけではなく、食材に含まれている塩も含んでいますので、ついつい取り過ぎてしまいがちです。かまぼこや天ぷらなどの練り製品やハム、ソーセージなどの加工品をよく食べる方は気をつけましょう。

◆特に、高血圧症で治療中の方は6g未満とさらに少なくなりますので、主治医の指示に従って減塩を心がけましょう。今回は、豆板醤や香味野菜を使った減塩メニューを紹介します。

## ◎ 鮭と野菜のピリ辛焼き

### ■ 材料 (約2人分)

- 鮭…………… 2切れ
- 酒…………… 小さじ4
- 小麦粉…………… 小さじ4
- 人参…………… 20g
- にら…………… 20g
- 長ねぎ…………… 10g
- しょうが…………… 10g
- もやし…………… 100g
- ごま油 (茹で用) …… 少々
- 豆板醤…………… 小さじ1/6
- A { しょう油…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- ごま油 (焼く用) …… 小さじ1

### ■ 作り方

- ①鮭は半分に切ってから酒をふり5分おく。
- ②人参は0.5cm幅の短冊切りに、にらは5cmの長さに、長ねぎとしょうがは千切りにする。
- ③鍋に3～5cm深さに湯を沸かし、ごま油を数滴入れる。人参、もやし、にらの順に加えてゆでてザルにあげ水気を切る。
- ④鮭の水けをふき、小麦粉を薄くつけ、フライパンにごま油を熱して両面を焼く。フライパンの手前をあげて、長ねぎ、しょうがを炒め、Aを絡め味をつける。
- ⑤鮭を取り出し、③の野菜を入れてひと混ぜし、盛り付ける。

1人分の 栄養量	エネルギー … 148kcal	脂質 … 5.0g	たんぱく質 … 17.6g
	鉄 … 0.8mg	カルシウム … 30mg	塩分 … 0.9g

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)



# 交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎  
高齢者交通安全アドバイザー 上池  
☎ 0887-76-0110

## 弥生

3月になりました。  
草木がだんだん芽吹く月。  
新年度を迎える準備はお済みですか？

免許証の住所変更等の  
お手続きはお早めに！



## 危険です！

警察庁舎前でのできごと。  
軽トラックの高齢者ドライバーが左ウインカーを点滅させて庁舎駐車場に入ろうとする状態で停止。

しかしその後、後方から車が通過しようとしているにもかかわらず、右方向の貯木場駐車場へと進入…

あわや接触事故にもなりかねない危険な行為を目の当たりにしました。

行動を起こす前に、『安全確認！慌てずに状況を見極める！』ようにしてください。



## 脳トレ！

高齢者の交通事故において、認知症が疑われる方も見られます。脳を活発に使うと、認知症になりにくいことがわかっています。日常でできることで脳トレを実践し、いつまでも若々しいシニアライフを！

### ①なぜなぜ

日本人もドライブが好きな方が多くいらっしゃいますが、ずっと車に乗っているのはなにじんでしょう？

### ②部屋の住民

このアパートにはA～Iの9人が住んでいます。ヒントから、Dの部屋を当ててください。空き部屋はありません。

😊	😊	😊
😊	😊	😊
😊	😊	😊

### 【ヒント】

- ①Aの部屋の上にはGの部屋があり、右にはEの部屋がある
  - ②Aの部屋はIの部屋とも接している
  - ③Bの部屋はGの部屋とHの部屋と同じ階にある
  - ④Cの部屋はIの部屋とFの部屋とのみ接している
- ※答えは11ページにあります。

# 教育委員会だより

大豊町中学校第7期卒業生14人の皆さんに、中学校生活の思い出や将来の夢・目標を語っていただきました。皆さんの門出を心より祝福するとともに、それぞれの道で、夢や希望が実現することを願っています。

- 秋山 稔さん … とにかく明るいクラスで、毎日笑顔でした。高校はみんな違うけどどこかで会った時は、中学校のように話しかけてください。
- 池 尚輝さん … みなさん3年間ありがとうございました。すごく良い思い出になりました。また会いましょう。さようなら。
- 上村 和哉さん … いろいろあった3年間でした。これからは勉強と部活を両立させてがんばっていきたいです。
- 笹岡 義史さん … 高専で頑張って5年間勉強して将来いっぱいお金を稼ぎたいです。
- 仲本 篤広さん … クラスのみんな、先生方、3年間ありがとうございました。クラスのみんなとは修学旅行、オーストラリア研修などたくさんの思い出があります。最高のクラスで最高の思い出ができて…最高の3年間でした。ありがとう！
- 森本 竜生さん … オーストラリアや修学旅行等、楽しいことがいっぱいありました。このメンバーでまた会いたいです。3年間ありがとうございました。
- 山中 省吾さん … いつもみんな元気でいつも楽しかったです。高校になったらバラバラになるけど、みんな元気でいてください。バイバイ
- 小笠原玲奈さん … 中学校では体育祭や文化祭などの行事で仲間と協力し、楽しい思い出を作ることができました。高校にも合格して夢に向かってつき進みます。
- 上地明日香さん … 思い出に残る3年間でした。みんなと卒業できて嬉しくもあり悲しいです。また会える日を楽しみにしています。
- 上村 佑奈さん … 3年間ありがとうございました。高校に行ってもがんばってください。
- 大家 朱理さん … 今までありがとうございました。吹奏楽部での演奏はいつも楽しかったです。高校では英語を中心に頑張っていきたいと思います。
- 都築小百合さん … 今まで皆ありがとう。私は将来有名人になってみせます。友達とのけんかもあったけど、とても楽しい3年間になりました。中学1年生の時、小学校が違う子と仲良くなれるか心配だったけど、今は皆とも仲良くなれました。また会う時を楽しみに待っています。またね～。
- 松村 紫苑さん … 今までになかったたくさんの経験をし、楽しい中学校生活を送れました。高校に行ったら文武両道で頑張っていきたいです。3年間ありがとうございました。
- 森下 夏帆さん … 私はこのクラスがとても楽しかったです。特に、1・2年の時は皆仲が良く本気で卒業するのが悲しいと思っていました。3年では受験に向けて皆頑張りました。本当にこのクラスが大好きでした。皆と離れるのは寂しいけど、元気でいてね！！ ((\*^^\*))



## おおとよEnglish Class が始まって3年目に入りました。

現在、黒石の総合ふれあいセンターで隔週日曜日夕方6時から8時までの2時間、オーストラリア出身のエイモン先生とエリー先生により、さまざまなプログラムを組んで楽しく勉強しています。この教室は英語で考え英語で話し、英語のビデオを見ます。いずれは海外研修も計画できたらいいと思っています。少人数でやっていますが、このたび新しいクラスメイトを募集しますので、希望者は教育委員会までご連絡ください。

英語を楽しみたい方は一度見学におこしてください。

