

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆最近の研究では、胃ガンの原因になるピロリ菌の活動を抑制する効果があることや、血糖値の上昇、肥満等の予防などメタボ予防にも効果的であることなどがわかってきました。
◆今回は、梅のかりかり漬けを使ったデザートを紹介します。これからの暑い季節にぴったりの、さっぱりとしたピンク色のおしゃれなデザートです。

◎ かりかり梅しぐれ

■ 材料 (約7人分)

かりかり梅 (しそ風味) ……	60g
水 ……	600g
粉寒天 ……	4g
上白糖 ……	60g
容器 ……	適宜

1合分の 栄養量	エネルギー ……	34kcal	脂質 ……	0.1g
	たんぱく質 ……	0.4g	鉄 ……	0.1mg
	カルシウム ……	2mg	塩分 ……	0.0g

◆みなさんの中には、梅干しや梅酒漬けなどを作っている方が多いことと思います。梅の酸味には食欲増進や消化吸収を助ける効果があることや、含まれているクエン酸には疲労回復効果があることはご存じの方も多いことでしょう。



■ 作り方

※しそを加えて赤く色づいた

かりかり梅を使ったデザートです。

- かりかり梅を2～3mm角程度のみじん切りにする。
- 鍋に水と粉寒天を加えて、混ぜながら火にかけ煮溶かす。沸騰後は、表面がフツフツと沸騰した状態を保つように火を調整し3～5分煮る。
- 砂糖を加えて溶けたら、①を加えて沸騰したらすぐに火を止め荒熱を取って容器に入れて固め、冷蔵庫で冷やす。

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

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

ご存知ですか?

町内発生的人身事故

ケガのある事故 (1～6月)

全5件
自損事故 …… 4件
正面衝突 …… 1件



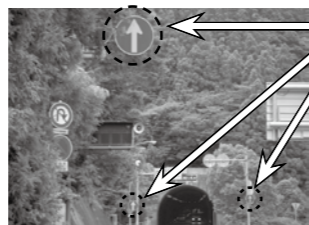
《原因》

前方不注視 ……	1
ハンドル操作不適 ……	1
アクセルブレーキ操作不適 ……	1
安全速度不適 ……	2

安全速度不適の2件以外は、全て高齢者の事故原因です。身体機能の衰えが事故につながっていることがわかります。

年齢を重ねると、とっさの判断が出来にくい上に、的確に行動(操作)に移すことが難しくなり、思わぬ事故を起こしやすくなります。運転前に、確認して事故を防ぎましょう。

- * 体調は万全か?
- * 考え事ばかりしていないか?
- * 時間に余裕はあるか?



【指定方向外進行禁止】

大豊トンネルと一の瀬トンネルの付近には、写真のように、その方向にしか進めないという意味の標識があります。近いからと、旧道へ入ってしまうと道交法違反になります。このように、よく見ると、普段気にしていない標識も、たくさん設置されています。慣れている道でも、注意して見ることを忘れずに。

香美署管内連絡便

8月15日は高齢者交通安全の日です。戸手野地区の65歳以上のお宅を訪問予定です。ご理解、ご協力宜しくお願いします。

疲れ・眠気・迷わず休もう!【居眠り運転防止】安全運転のためのポイント

- 長距離運転は計画的に休憩をはさみ、無理のない運転を!
- 冷房は控えめにする
- ガムなどを噛んで眠気防止
- 時々窓を全開にし、空気の入換えを!

第1回 8月24日(金) 19:00～20:45

「中山間地域の防災上の課題」

講師：総合研究センター防災部門 准教授 原 忠

第2回 8月31日(金) 19:00～20:30

「親がぼけたらどうするか 認知症の早期発見と地域ケア」

講師：医学部附属病院 神経科精神科 講師 上村直人

第3回 9月7日(金) 19:00～20:30

「高知県の水産業 ～カツオ学会の発足～」

講師：国際・地域連携センター長 教授・副学長 受田浩之

第4回 9月14日(金) 19:00～20:30

「健康長寿をおくるための秘訣 ～ロコモ体操を実践して元気で長生きしよう～」

講師：医学部附属病院リハビリテーション部 准教授 石田健司

第5回 9月21日(金) 19:00～20:45

「近代土佐の国際性」

講師：人文学部 社会経済学科 経済企業情報 教授 田村安興

教育委員会 だより



平成24年度

高知大学公開講座「自然と文化」

教育委員会では、高知大学国際・地域連携センターと協力して、毎年「高知大学公開講座 自然と文化」を実施しています。地域に広く学習の場を提供し、それぞれの専門分野を生かした特色ある講座で教養を高め、学ぶ楽しさ、知る喜びを感じてほしいと思います。

◆ 場所
大豊町農工センター文化ホール

◆ 定員
20人

◆ 受講料
1,200円

◆ 申し込み先
大豊町教育委員会
☎ 72-0450 IP ☎ 72-0450

※受講される方にはテキストを頒布し、3回以上出席された方には、修了証書を授与します。

◆ 美術展覧会作品募集 ◆

第3回四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会の作品を募集しています。たくさんの方の作品をお待ちしております。

【出品資格】

- ①嶺北と利水域に在住する方および勤務する方
- ②高校生以上の方

【出品規定】

各部とも一人3点以内とし、未発表で自らの制作した作品に限る。陳列に必要な装置を付けること。輸送に必要な梱包をする。

絵画・写真には、前張りをつけなくない。

【出品料】1点につき500円

振込口座 土佐れいほく農業協同組合 大杉支所
普通 22665335

名義人 四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会
【絵画の部】(洋画・日本画)

大きさは100号以内

【彫塑・工芸の部】

200cm以内(二人以内で持ち運びできる作品)で石こう、実材に限る。粘土は不可

【書道の部】

大きさは、額装を含めて100cm×191cmまたは142cm×142cm以内。縦作品は61cm×243cm以内。表装は枠装・額縁・軸装・短冊掛等。規定の用紙へ楷書で釈文を添付

【写真の部】

大きさは四つ切(全倍)の単写真または組写真

【搬入】9月19日(水) 午前9時～午後5時

大豊町教育委員会事務局

【郵送による搬入送り先】※輸送費は出品者負担

〒781-3601 本山町本山569-1

本山町プラチナセンター

問い合わせ先：教育委員会 山崎

