ヘルスメイトのおしゃべりコーナー

■現在、県民の１日の塩分摂取量は、男性10.4ｇ、女性9.2ｇとなり、国の目標値の男性９ｇ、女性7.5ｇに近づきつつあります。しかし、油断は禁物です。自分の健康は自分で守るため、減塩を心掛けましょう。

■塩の代わりにカレー粉や辛子、わさびやこしょうなどの香辛料、生姜やねぎ、パセリなどの香味野菜を上手に利用して薄味でもおいしく食べられる工夫をしてください。今回はマスタード（辛子）を利用したメニューを紹介します。

◎鶏肉のはちみつマスタード焼き

材　料　（２人分）

鶏胸肉		200ｇ
酒		大さじ２
A	しょう油	小さじ１
	はちみつ	〃
	粒マスタード	大さじ1/2
	水	小さじ１
オリーブオイル		小さじ２
レタス		適量
トマト		〃

作り方

①鶏胸肉は、厚みを均一にするために観音開きにする。
②両面をフォークで数カ所さしてから、酒をふっておく。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、こんがり焼いた後裏返してふたをし、中心に火が通るまで弱火で４分程度焼く。
④余分な油をキッチンペーパーなどでふき取り、Ａを混ぜ合わせた物を加え、鶏肉を返しながら少しソースが残る程度まで中火で煮からめる。
⑤食べやすくそぎ切りにして器に盛り、④で残ったソースをかけて季節の野菜を添える。

１人分の栄養価

エネルギー	176kcal	脂質	5.8g
たんぱく質	22.8g	鉄	0.4mg
カルシウム	9 mg	塩分	0.6g

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

「高齢ドライバーによる常時ライト点灯運動」

～わざわざ点けよう！「昼間でもピッカリ運動」～

すべての高齢者ドライバーに、昼間でも前照灯を点灯したまま走行してもらうことにより、一般ドライバーによる高齢者保護意識の向上を図るほか、高齢ドライバー自身の安全意識を高揚させ、もって高齢者にかかる交通事故を未然に防止することを目的とします。

積極的実践で事故防止を！

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

受講特典講習

交通安全教室を受講した高齢者には、県内４量販店で毎月20日（県民交通安全の日）に、1,050円以上のお買い物で通常の３倍のポイントをプレゼント！

✿ 対象店舗：エースワン・サニーマート
サンシャイン・サンプラザ

＊有効期間は約1年。期間が終了したら、改めて教室受講すると、同様にサービスを受けられます。なお、町内オリジナルの特典付与についてもただ今検討中です！

香美署管内連絡便

“合同訪問のお知らせ”

８月15日(木)
峰地区訪問予定

本山署アドバイザーと合同訪問します。
近隣地区周辺の皆さんのご協力をお願いします。

高知大学公開講座「自然と文化」

～学ぶ楽しさ　知る喜び～

【場　所】大豊町農工センター　文化ホール
【受 講 料】１、２００円　【募集人員】30人
【申し込み先】大豊町教育委員会　☎72－0458

申し込み締め切り
８月15日(木)

第１回
８月23日（金）　19:00～20:45
「高知県における再生可能エネルギーの未来」
国際・地域連携センター　副センター長・准教授　**石塚　悟史**

第２回
９月６日（金）　19:00～20:30
「元親の名字「長宗我部」の再検討」
人文学部　人間文化学科　地域変動論　教授　**津野　倫明**

第３回
９月13日（金）　19:00～20:30
「シルクロード８か国の市場経済化と人々の暮らし」
国際・地域連携センター特任教授　**新納　宏**

第４回
９月20日（金）　19:00～20:30
「発達段階に応じたスポーツ活動を考える」
教育学部　学校教育教員養成課程・生涯教育課程　教授　**神家　一成**

第５回
９月27日（金）　19:00～20:45
「地域づくりは人づくり！～島根県海士町の取組みを参考に～」
国際・地域連携センター長・教授・副学長　**受田　浩之**

第４回四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会作品募集

【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。
絵画は、額装にガラスを使用しない。
写真は、台紙付きやラミネート加工不可。

【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　2265335
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■
２００㎝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１００㎝×１９１㎝または１４２㎝×１４２㎝以内。縦作品は６１㎝×２４３㎝以内。表装は枠装・額縁・軸装・短冊掛など。規定の用紙へ楷書で釈文を添付

■写真の部■
大きさは四つ切り～全倍の単写真または組写真

【搬　入】９月18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
〒789－0392　大豊町高須231
大豊町農工センター

問い合わせ先…教育委員会　山﨑