

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■高血圧が原因で、腎臓の機能障害になる人が増加していることをご存じでしょうか。悪化



すると人工透析が必要なほど重症化することもあります。高血圧は放置せず、減塩などの予防と治療管理が大切です。

■1日の食塩摂取量の目標は「男性9g・女性7.5g」ですが、平成23年度の県民栄養調査では平均9.7gでしたので、もう少し減塩の努力が必要です。減塩のコツとしては、しょうがやネギ、青シソなどの香味野菜やレモンやゆず、すだちなどの酸味を上手に利用するとよいでしょう。ネギや青シソ、ひじきを利用して塩分控えめのミートローフを紹介します。

◎簡単ミートローフ

材料 (2人分) 作り方

合いびき肉	150g
長ネギ	20g
ひじき(干)	4g
みそ	小さじ2
パン粉	大さじ2
牛乳	30ml
水煮大豆	40g
青シソ	4枚
トマト	1/2個
レモン	適量
アルミホイル	適量

作り方

- ①長ネギはみじん切りに、ひじきは水でもどしてからザルにあげておく。パン粉は牛乳に浸し、大豆はザルにあげておく。
- ②合いびき肉に長ネギ、みそ、パン粉を加えてよく混ぜ、大豆、ひじきも混ぜてアルミホイルに包み筒形に形を整える。
- ③フライパンに②を入れ、高さの1/3程度まで水を注ぎ、ふたをして中火で20分ほど蒸し煮にする。火を止め、そのまま10分蒸らす。
- ④冷めたら食べやすく切り、青シソやトマトなどの季節の野菜とともに盛り付ける。お好みでレモンなど添える。

1人分の 栄養価	エネルギー	253kcal	脂質	13.9g
	たんぱく質	19.2g	鉄	2.6mg
	カルシウム	66mg	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)

教 育委員会だより

『嶺北地域保育士スキルアップ塾』開催!

5月25日、「子どもの発達段階に応じた保育とは何かを考察し、保育の役割や今日的な課題を的確に把握し、行動・解決することのできる保育士を育成する」ことを目的に、嶺北地域教育委員会連絡協議会(会長:吉松英喜)の主催で、『嶺北地域保育士スキルアップ塾』が開催されました。



嶺北4町村の保育士の皆さんが主でしたが、教育委員、学校の先生など、約80人の参加がありました。

講師は早稲田大学人間科学学術院の前橋明教授と聖徳大学大学院教職研究科の篠原孝子教授で、生活リズムを整えることの重要性や幼児理解についてのお話でした。

■参加者の感想から■

「睡眠の大切さ・食事の大切さ・体を動かすことの大切さや重要性、家庭での取り組みも必要だが、保育園でも午後からの外遊びや自立神経を鍛えていかないといけないことを知りました。一人ひとりの子どもの気持ちや心の動きを理解しながら保育する大切さも知り、勉強になりました」



～はじめてパソコンにさわる方や、高齢者の方もお気軽に～

高知大生がおしえる「パソコン講座」

この度、高知大学の学生が地域住民の方にパソコン操作を教えてくださいます。これをきっかけにパソコンを利用して、生活を豊かに彩れるように「楽しく、体にやさしく、知的な生活」をエンジョイしませんか!!



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

夏の事故防止

暑い季節になりました。毎年、熱中症により搬送されるというニュースが聞かれます。

加齢に伴い、体が悲鳴をあげていることに気が付かず重体になっていることがあるようです。喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給すること、暑さを我慢せず、冷房器具などを上手に活用しながら安全な夏の運転を。また、いつもと違うと感じたら、外出を控え元気で夏をお過ごしください。



お気を付けてください!



一定の病気等の該当者を的確に把握するための規定が新設

免許の取得・更新時での病気等に関する質問制度

- 免許の取得・更新時に一定の病気等について書面で質問されるようになりました。
- 免許を受けている人は、必要に応じて公安委員会から一定の病気についての報告を求められることがあります。
- *いずれも虚偽の回答、報告をすると処罰の対象となります。
- *「一定の病気」とは、自動車等の運転に支障を及ぼす恐れのある一定の症状を呈する病気等(統合失調症、てんかん、アルコール・麻薬等中毒)

自転車が行き通れる路側帯の通行方法に新しい規制

- 自転車などの軽車両が路側帯を通行するときは、道路の左側部分にある路側帯を自動車や原付と同じ方向に通行しなければなりません。(法:第17条の2第1項)



お孫さんと一緒に 反射材活用術

夏祭りなどにお出かけの際、普段と変わらない服を選ぶ方も多いと思いますが、お祭り気分で見やすい服を着て、なおかつ、リストバンドやキーホルダータイプの反射材を身につけ、お孫さんに事故防止のお手本をアピールしてみませんか?

高知大生



私たちが皆さんをサポートします。PC総合サポーター

参加費:テキスト代として1,200円(税込)
申し込み:電話申し込み各①、②、③講座 先着15人
講座時間:13:00~15:00
講座場所:大豊町中学校パソコンルーム(3階)

申し込み・問い合わせ先: ☎ 972-0458 大豊町教育委員会事務局