

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■スイカは、果肉の約90%以上が水分ですが、近年では、カリウムなど生活習慣



病予防に効果のある成分が含まれていることも分かってきました。
■カリウムは、塩分のバランスを保つ成分で、余分な塩分の排出を促し、利尿作用を高めることから、むくみの改善にも役立つといわれています。そのまま食べることが定番のスイカですが、たまにはこんなデザートに調理してみてもいいでしょう。

◎そのままスイカ寒天

材 料 (約6人分)

スイカ	200g
粉寒天	4g
上白糖	60g
水	600ml
型	適宜

作り方

- ①まな板にラップを敷き(作業中に出た果汁も利用するため)、その上で作業する。スイカは種を取り1cm角に切る。
- ②スイカを型に入れ、果汁が出ればラップから型に注ぐ。
- ③鍋に粉寒天と水を入れて混ぜ、中火にかける。沸騰したら、表面がふつふつとして、沸騰した状態を保つ程度に火加減を調節して3分程度煮る。上白糖を加え、溶けたら火を止める。
- ④粗熱が取れたら、②に注ぎ入れて冷やし固める。

1人分の 栄養価	エネルギー	59kcal	脂質	0.1g
	たんぱく質	0.3g	鉄	0.6mg
	カルシウム	12mg	塩分	0.0g

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

家庭でチャレンジ! めざせ生活リズム名人!

★ 大豊町教育委員会では、PTAと協力して、『早ね早おき朝ごはん運動』に取り組んでいます。



規則正しい生活リズムを身につけるためのコツなどを『やる気 元気のもと朝ごはん』でお知らせします。おおとよ小学校低学年には 生活リズムチェックカードが配布される予定です。ぜひ、生活リズム名人をめざしてくださいね!

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

9月21日(日)～9月30日(火)

今年も秋の全国交通安全運動が実施されます。
交通事故を防ぐため、各種取り組みがなされます。
一人ひとりが交通事故を起こさない、交通事故に遭わないよう、思いやりと自己防衛の意識を持った行動をお願いします。

秋の全国
交通安全
運動

～イベントご案内～

『交通安全グラウンドゴルフ大会』

大川村白滝の里グラウンド
(山村広場グラウンド)

9/25
(木)

みんなで
お食事!

- 交通安全教室
- 県警音楽隊による演奏
- グラウンドゴルフ大会

町内でも受講特典受けられます!

65歳以上の方で、受講特典講習を受け、「受講修了証」をお持ちの方に朗報です!

右記の店舗でお食事をされると、食後のコーヒーがサービスされます。

*ゆとりすとパーク
*道の駅 大杉

今月の県民交通安全の日は、22日(月)です!

