

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

間で、ブロッコリーが突然変異し、花蕾が白化したものがカリフラワーだと言われています。

◆両方ともビタミンCが豊富な野菜です。生ではブロッコリーの方がより多くのビタミンCを含んでいますが、ゆでると汁に溶け出る性質です。一方カリフラワーのビタミンCは溶け出ないのでゆでたものを比べると大差はありません。粘膜や皮膚を保護する栄養素のβ-カロテンも豊富に含むブロッコリーは、栄養素をなるべく逃さず食べるためゆで過ぎないことが大切で、電子レンジを使った調理法もおすすめです。

◎ ブロッコリーとカリフラワーの黒こしょう炒め

■ 材料 (約2人分)

ブロッコリー…………… 75g
カリフラワー…………… 90g
ポークランチョンミート… 60g
オリーブオイル………… 大さじ1/2
粗挽きこしょう……………少々
パセリ(みじん切り) …… 小さじ1/2

■ 作り方

- ①ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、半分に切り固めにゆでる。ポークランチョンミート(または魚肉ハンバーグやソーセージで代用)は0.5cm厚さで1.5cm幅の短冊に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ポークランチョンミートを入れ、油が出てきたらカリフラワーとブロッコリーを入れて火を通す。粗挽きこしょう、パセリをふって混ぜ合わせて火を止め、器に盛り付ける。

1人分の 栄養量	エネルギー …… 81kcal	脂質 …… 3.2g
	たんぱく質 …… 7.0g	鉄 …… 1.0mg
	カルシウム …… 39mg	塩分 …… 0.7g

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

平成27年中 県下交通事故死者最少 30人

抑止目標38人以下を達成

国では、平成21年中の交通事故死者(4,914人)に対し、平成30年を目途に2,500人以下を目指すとしています。



高齢者割合
63.3%

全死者のうち19人(死者数は前年より減少)が高齢者で、全体を押し上げている結果に…

高齢者の交通事故減少に向けて

高齢者の交通事故を一件でも減らそうと、たくさんの関係機関の方々のご協力を賜りながら、『高齢者宅訪問活動』『高齢者安全教室』『各種広報活動』等を実施しています。しかし、何よりも大切なのは、ご本人はもとより皆さん一人ひとりの意識にあると思います。

大豊町から事故ゼロを発信しませんか?

講習受けたぞね!

12/21(月)「受講特典講習実施」

穴内地区
ミニデイ



平成27年12月21日に、穴内地区ミニデイに参加のみなさんに対し、受講特典講習を実施しました。

パワーポイントを使用しての約1時間の講習を、真剣な眼差しで傾聴くださり、講習後はたくさんの質問と意見交換が行われました。

また、クリスマス間近となったこの日は、プレゼントのくじ引きもあり、にぎやかに楽しみながらの学びとなりました。

ご協力ありがとうございました。

まちのできごと



新成人

おめでとうございます

1月10日、総合ふれあいセンターで成人式が行われ、新成人27人が出席しました。
式典では、岩崎町長からの式辞や佐藤議長からの祝辞のあと、新成人一人ひとりが自己紹介と力強い二十歳の決意表明をしました。
その後の交流会では、シンガーソングライターうぐみさんの演奏と、食生活改善推進協議会による地元食材を使用した立食パーティーが行われました。

