

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

1.5g から 2g だそうです。昔から、日本人の食事は塩やみそ、しょうゆを調味の基本としてきましたので、減塩に慣れるには努力が必要です。

■まずは、「食卓にしょう油を置かない」、「しょう油やソースはかけるよりもつける」「汁物は汁を全部飲まずに残す」など、できることから減塩を始めてみてはいかがでしょうか。今回は、簡単にできる減塩どんぶりを紹介します。

◆現在、高知県民は1日に約9.7gの塩を取っていますが、人間の体に必要な量は1日で



◎ きのこと豚丼

■ 材料（約2人分）

ご飯	300g
豚もも薄切り肉	160g
A { しょう油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
玉ねぎ	100g
エリンギ	50g
ししとう	20g
水	25ml
酒	大さじ1/2
刻みのり	適量

■ 作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、Aをもみこむ。
- ②玉ねぎは薄切りに、エリンギは長さを3～4cmにし、縦に薄切りにする。ししとうはサッと茹でる。
- ③フッ素加工のフライパンに①を入れ、汁けがなくなるまで火を通して取り出す。
- ④③のフライパンに②、水、酒を入れてふたをし、火が通るまで煮込む。汁けがなくなったら、豚肉を戻して混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑤ご飯の上に④を盛り付け、ししとうを見えるように飾り、刻みのりを散らす。

1人分の栄養量	エネルギー	348kcal	脂質	2.1g	たんぱく質	14.6g
	鉄	0.8mg	カルシウム	19mg	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

春の全国交通安全運動 4月6日(水)～4月15日(金) 子供と高齢者の交通事故防止

- 自転車の安全利用の推進
(特に、自転車安全利用5則の周知徹底)
- 後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

◆ なぜか同じような場所で事故が多発・・・

昨年末から2月下旬までに川口周辺での事故が多発しています。他人事と捉えず、緊張感を忘れない運転を！

場 所	事 故 形 態
津家 R439	普乗が民家擁壁に衝突
大久保 R32	大自二の自損転倒
杉 R32	大貨が自転車に接触
立川下名 県道	軽四乗が軽四乗に追突
川口 R439	普乗が軽四乗等に玉突き追突
川口 R439	軽四同士の正面衝突

受講特典 講習実施

3月3日(木)に磯谷、5日(土)に永洲地区において受講特典講習を実施しました。

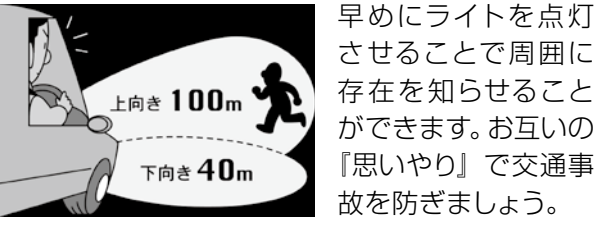
全国的にも高齢者の関わる事故が多発しているため、会場の皆さまは真剣な眼差しで聴講していました。

また、道路の整備上の問題点や、通行の妨げになっている樹木や設置物などに対するご意見も多く出され、事故防止の意識の高さがうかがえました。

自分をアピール→周りへの思いやり ～「自分は見えているから安全」ではない～

外出時は明るい服装と反射材を着用して下さいとお願ひしているように、自分の存在をアピールすることで事故を防げます。

運転時も、トンネル内や薄暗くなる時間帯には



教育委員会だより 租税教室 先生は町長

【児童のお礼の手紙から】

おおとよ小学校 六年 西山 和吉

岩崎町長様、昨日の租税教室には、おいそがしい中、このおおとよ小学校に来て下さり、ありがとうございました。

自分は、今日の授業で、大豊町の税のしくみや、日本の税について知らない事をたくさん学べました。

自分達が生活するのを、税が色々と助けてくれていることを知りました。

それ以外にも、警察や消防、病院などでもたくさんの税が使われていて、自分達が安全にこの大豊町でくらすために役立っていることもわかりました。

2月22日に、おおとよ小学校6年生11人が、租税教室に参加しました。今回の授業は、租税教育の充実策の一環として、南国税務署が岩崎町長に依頼して開催されたものです。

首長による租税教室の開催は、高知県内では九例目で、いの町では尾崎高知県知事、土佐市・仁淀川町・日高村などでも首長による租税教室が開催されています。



ゆとりすとパークは山の上にあり、景色がきれいな場所です。雲海が見えるときもあります。花園、キッズアスレチック、レストラン、グラスハウス、キッズトレイン、テントサイト、コテージとログハウスもあります。

夏帆と篤広

旧立川番所書院は1789-1800年に建てられましたが、797年からその場所が利用されていました。1718年からは参勤交代時の土佐藩主の宿泊所として利用されていました。明治時代に旅人宿となりました。1974年から国の重要文化財に指定されました。大豊ICから車で約20分かかります。

尚輝

ひばりは大豊町で大人気の、量が多いことで有名なレストランです。特にカツ丼が人気です。大豊町役場の前にあります。インターネットでは大盛りの食事が食べられる場所として知られているとあります。

義史

豊楽寺薬師堂は12世紀頃建立された四国最古の建造物です。大豊町寺内にあります。車、電車、歩きでもアクセスができます。1952年から国宝に指定されています。

和哉と小百合

吉野川はラフティングで有名です。ラフティングは自然なローラーコースターのようなものだと言われています。ボートに7人と一人のガイドが乗れます。大豊町にはたくさんのラフティング会社があります。キャンピングも楽しめます。今年の夏にラフティングをしてみませんか。

明日香と省吾

梶ヶ森は車で行ける標高1400メートルの山です。梶ヶ森天文台から星空を眺め、併設した山荘梶ヶ森に宿泊ができます。山頂から吉野川、高知市、四国の山々の景色が見えます。キャンプして、夕日と日の出が見え、どの季節も美しいところです。

佑奈

龍王の滝は日本の滝百選の一つです。大豊町佐賀山梶ヶ森にあります。車で行って少し歩いたら、アクセスができます。きれいで、夏に見に行く人が多い滝です。

萌生

杉の大杉は大豊町で最も高い木です。推定樹齢3000年の巨木で有名です。日本の神社内にある最古の木です。1953年に国の特別天然記念物に指定されました。特別なので、「大杉さん」と呼んでいます。

玲奈

大豊町の道の駅大杉は国道32号沿い観光案内センターです。いろいろな情報を教えてください。立川そばとゆずアイスを食べたり、碁石茶を飲んだりすることができます。大豊町は碁石茶で有名で、健康によいお茶です。

朱里と悠

大豊町は森や自然が豊かな町です。空気と川がきれいです。川で釣りをする人が多いです。夕方にチーッチーッとさえずる虫が聞こえ、川のそばにホテルが見えます。

紫苑

中学2年生が書いた大豊町の所の英語のレビューが読めます。見てください。
tripadvisor.com/otoyo

裏表紙「英語版大豊町パンフレット」の日本語訳です。詳しくは裏表紙からご覧ください。