

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■ひじきにはカリウムやカルシウム、マグネシウムや鉄といったミネラル類に加え食物繊維も豊富に含まれています。また、カロテンやビタミンB1、B2、Cといったビタミン類も多く含まれており毎日食べてほしい食品です。

■ひじき料理は煮物が定番ですが、今回は牛乳を使い減塩効果も期待できる煮物を紹介します。牛乳の匂いはほとんど気になりませんのでぜひお試しください。



◎ひじきの簡単ミルク煮

材 料 (約2人分)

ひじき (乾燥)	6 g	
人参	10 g	
玉ねぎ	40 g	
A	低脂肪乳	100ml
	上白糖	3 g
	しょう油	3 g
	かつお節	小袋1袋

作り方

- ①乾燥ひじきはさっと洗って水けを切る。人参は2～3cmの千切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②Aを鍋に合わせて火にかけ、①を加えて煮る。沸騰したら、中火にして焦げないように注意し、時々混ぜながら汁けがなくなるまで煮る。
※だし汁も使わず、調味料も少なく、減塩なのに牛乳のコクと旨味でおいしく仕上がります。

1人分の 栄養量	エネルギー	47kcal	脂質	0.6g
	たんぱく質	3.3g	鉄	1.8mg
	カルシウム	113mg	塩分	0.4g

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

危ないっ！！

車が近づいているのに横断



大豊インター付近の横断歩道外道路を、車が来ているにもかかわらず横断している方を見かけました。

ここが危険

- 左右の安全確認をしない
- 車がすぐ近くまで来ていることに気付かない
- 下ばかりを見て横断してしまう
また、高速道路から下りたばかりの車はスピードが速いまま走行するかもしれないので危険です。

お願い

- 横断歩道がある場合は必ず横断歩道利用を！
- 思うより車のスピードは速い！車が見えたら、横断はしない！
- 必ず左右の安全確認を！横断後半に再度左方の確認を！
- 車は必ず止まってくれるとは思わないで！

人も車も通る道、お互いに思いやりを

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

安全運転 支援室



ご相談ください！

運転に不安を感じていませんか？「一定の病気にかかっている」、「身体に障害がある」方などの運転の支援をする窓口があります。

一定の病気とは…

- ・認知症 ・統合失調症 ・てんかん
- ・再発性の失神 ・そううつ病
- ・睡眠障害 ・無自覚性の低血糖症
- ・アルコール、麻薬、大麻、あへん
または覚せい剤の中毒者
- ・そのほか運転に支障のある病気

運転免許センター内

「安全運転支援室」

☎ 088 - 893 - 1221

高知東警察署からのお知らせ

警察官B採用試験受験者募集！

高知県警察本部では、高知県警察B採用試験を次の日程で行います。
警察官は県民の安全を守るやりがいのある仕事です。高知の未来のために、あなたの情熱・勇気・優しさを生かしてみませんか？



試験案内・申込書配布	7月12日(火)～(各警察署、交番、駐在所で配布しております)
受付期間	8月19日(金)～9月2日(金)
第一次試験	10月16日(日)
受験年齢・学歴	昭和57年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方 ただし、学校教育法による4年制大学等を卒業した方または平成29年3月までに卒業見込みの方を除く

問い合わせ先 …高知東警察署 ☎088-866-0110

水の事故に気を付けよう！

日差しが段々ときつくなり、水遊びが楽しい季節になってきました。
ですが、「ちょっとまって！」
毎年6月から8月にかけては、梅雨や台風、集中豪雨の時期とも重なり、水の事故が多く発生しやすい時期でもあります。



◆◆水の事故に遭わないために◆◆

- 子どもだけで川に行かせない
- 子どもが川遊び中は目を離さない
- 増水中の川やダムの放流中の川で川遊びや釣りをしない

増水中の川は流れが急で大変危険です。「慣れているし、今までも大丈夫だったから」と近づくことがないように、気を付けてください。

- もし、溺れている人を見かけたら、
・浮き輪などを溺れている人の近くに投げる
・110番、119番へ通報する

救助する人が二次水難に遭う可能性があるので、絶対に救助に川に入らない！

特殊詐欺にご注意！～決して他人ごとではありません～

本年5月末現在、高知県内での振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺の被害件数は、未遂も含め12件、被害総額は2,600万円を超えています。
最近では、オリンピック協会や高知県警をかたる者から、「あなたの名前や住所を使い、オリンピックチケットを不正に購入した」「逮捕状にあなたの名前がある。50万円を送れば名前を消すことができる」などと言われ、現金をだまし取られる手口の詐欺が発生しております。
また、医療費の還付などをかたり、ATMで現金を振り込ませる手口や、警察、弁護士をかたった架空請求のほか、最近では、大丸職員をかたる手口も多く発生しております。
知らない人からの電話で、身に覚えのないことや不安になるようなこと、お金の話が出れば詐欺を疑い、すぐに家族や警察に相談してください。

高知東警察署 ☎088-866-0110 または警察安全相談電話#9110