

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■そのためにも、バランスのとれた食事や正しい生活を心がけ、低栄養の予防、ロコモ予防（運動機能低下の予防）、認知症予防を心がけましょう。今回は脳の活性化や血流を促し認知症予防にも効果的な成分を含むさばや野菜を多く使った簡単な南蛮漬けを紹介します。

◎焼さばの南蛮漬け

材 料 （2人分）

さば	120 g
玉ねぎ	40 g
人参	20 g
ピーマン	10 g
赤唐辛子	少々
しょう油	小さじ2
A みりん	// 2
酢	大さじ1
だし汁	// 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。ピーマンは種を除き横に薄く切る。
- ②バットなどにAを合わせて①を漬ける。
- ③さばは1人分を2枚にそぎ切りにしてグリルやフライパンで両面焼き、熱いうちに②にいれて時々裏返しながら15分漬ける。

1人分 栄養価

エネルギー	153kcal	脂質	7.3g
たんぱく質	13.1g	鉄	0.8mg
カルシウム	15mg	塩分	1.2g

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

年齢とともに起きる変化に合わせる

運転することが億劫に感じたり、不安を覚えたりしていませんか？身体機能の変化に合わせた安全運転で事故を防ぎましょう。

①頭を左右に動かして確認を！

頭を左右に動かしてよく見れば視野の狭まりを補うことができます。

②なんとなく不安

〈ゆっくり運転〉や〈お先にどうぞ運転〉を心がけましょう。

③家族から危ないと言われる

運転への感覚がご自身と、ご家族で異なる場合は要注意です。小さな「ヒヤリハット」が続くなら、免許証の自主返納を検討する良い機会かもしれません。

『ご存じですか？』

馬瀬トンネル内は追い越し禁止です。「白線だから追い越し可能」と勘違いされている方はご注意ください。基本的にトンネル内は追い越し禁止と法律で定められています。



盛夏

居眠り運転にご注意

夏休みなどを利用して、旅行などの遠出をされる方も多いと思います。夏の暑さや、疲れから居眠り運転を招きやすくなります。

- 体調管理をしっかりと
- 無理な計画を立てすぎない
- 眠気を感じたら、迷わず休憩を
- 同乗者も運転者の状況に注意を払うなど、未然に事故を防ぎましょう。

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

大豊町中学校全校生徒による

クリーンアップ 大豊

教育委員会だより



穴内駅



大田口駅



大杉駅

・行事をするときに、参加し手伝ってくれる。
・給食の材料を提供してくれる。
など大豊町中学校は地域の方のおかげでいろいろな活動できる。

地域への恩返し



岩原駅



きれいにしてもらえたので、これから気持ちよく利用できます。ありがとうございます。

地域の方と一緒に清掃活動した後、うれしい言葉をいただいて、満足顔で帰路についていました。

豊永駅

