

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■ヘルスメイトは年間を通して「食べよう野菜1日350g減塩と体重管理で健康アップ」を目標に活動しています。今回はだし汁の代わりに牛乳を使い、そのコクと旨味を利用した塩分控えめの「さばのミルクみそ煮」を紹介します。



◎さばのミルクみそ煮

材 料 (2人分)

さば(2切れ)	140g
みそ	小さじ2
酒	// 2
A 砂糖	// 1
赤唐辛子	少々
牛乳	100ml

作り方

- ①鍋にA(混ぜたもの)とさばを入れて牛乳をそそぐ。
- ②火にかけてツツツとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で10分程度煮てそのまま冷ます。

1本分の 栄養価	エネルギー	232kcal	脂質	11.4g
	たんぱく質	18.0g	鉄	1.1mg
	カルシウム	69mg	塩分	1.1g



高知家では、ポジティブ減塩!
素材の味を活かして
もっとおいしく
もっと健康に。

減塩スターの3カ条
1. うす味を心がけよう
2. 塩分の少ない食品を選ぼう
3. 野菜や果物をたくさん食べよう

高知県でも知事自らが先頭に立ち、「1日- (マイナス) 2gの減塩」と「毎日野菜+ (プラス) 1皿」の啓発活動を行っています。こんなポスターを見かけたら一度じっくりご覧になってください。

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

『年末年始の交通安全運動』

- 【年末】12月6日(火)~15日(木)
- 【年始】平成29年
1月10日(火)~19日(木)



【重点項目】

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 飲酒・暴走運転の根絶
- 自転車の安全利用の促進
- 歩行者の保護



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

一定の違反をした高齢運転者は 『臨時認知機能検査』

道路交通法改正 平成29年3月12日スタート
75歳以上の運転者が、認知機能が低下したときに起こしやすい違反行為をしたときは、「臨時認知機能検査」を受けなければなりません。

臨時認知機能検査で、認知機能の低下があると判断された場合、「臨時高齢者講習」(個別指導と実車指導)を受けなければなりません。

更新時の認知機能検査または臨時認知機能検査で認知症の恐れがあると判定された方は専門医などの診断を受けなければなりません。

**本年もお世話になりました。
よいお年をお迎えください。**

教 育委員会だより

保育所・小学校 外国語交流事業 開催!!!

な、なんと
エイモン先生がペットのコアラを
連れてきてくれました



大豊町では、保小中一環教育の中で「外国語」に取り組んでいます。
10月26日に、おおとよ小学校体育館で、大豊町内3保育所の3歳~5歳児とおおとよ小学校1・2年生が外国語で交流をしました。



たくさんの動物の動きをまねしながら、笑顔いっぱい、元気いっぱいの交流となりました。

エリー先生と
動物チャンツ!



小学生のジエスチャークイズに挑戦!
もちろん英語で答えています!