



●この春に周囲の環境に変化があった方も、新しい生活リズムが整ってきた頃かと思えます。しかし、5月になると何となく疲れがたまっていたり、急に初夏へと進む季節の変化に対応できず、体調不良を感じる方も多いのではないのでしょうか。そんな時は栄養バランスの取れた食事を心がけ、ゆっくりと心身を休めましょう。

●今回は、主食・主菜・副菜すべてが入り、栄養満点なメニューを紹介します。フライパンで簡単にできますので、休日の昼食などにいかがでしょうか。

野菜たっぷりパンプディング



材料(24~26cmのフライパン1つ分)

- 卵 3個
- 牛乳 300ml
- 粉末コンソメ 大さじ1
- 食パン(6枚切り) 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- ウインナー 5本
- ブロッコリー 100g
- ミニトマト 10個
- カボチャ 150g
- ピザ用チーズ 50g

作り方

- ①ボールに卵、牛乳、粉末コンソメを入れ、よく溶きほぐし卵液を作っておく。
- ②食パンは3cm角、玉ねぎはみじん切り、ウインナーは、縦半分(大きいものは1/4)に切ってから5mm程度の厚さに切る。
- ③ブロッコリーは、小房に分けて硬めにゆで、ミニトマトは半分に切る。カボチャは5mm厚さで3×3cm程度に切り、1~2分レンジにかける。
- ④①に、②、③とチーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤フライパン(テフロン以外ならバター少々とかし)に入れ、ぴったりふたをして弱火で20分程度焼く。

問い合わせ先

大豊町食生活改善推進協議会事務局
(住民課健康づくり班)

1/8切れの栄養価

エネルギー...	168kcal	脂質...	7.6g	たんぱく質...	8.5g
鉄...	0.8mg	カルシウム...	107mg	塩分...	1.1g

交通安全ニュース

春の全国交通安全運動

5月11日(土)~5月20日(月)

- 子供と高齢者の安全な通行の確保
- 高齢運転者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の促進
- 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

高知県では、本年4月1日から「高知県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行されています。

自転車を利用する方は、運転者としての自覚を持ち、「自転車安全利用五則」を守って安全利用を!

また、ヘルメットの着用と、自転車損害賠償保険等への加入をお願いします。

5/20(月) は

通学路における県内一斉街頭指導
交通事故死ゼロを目指す日



ご協力をお願いします!

高知県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
TEL 0887-76-0110

注意1秒、ケガ一生!

県下高齢者死亡事故多発

今年に入ってから発生している交通死亡事故の全てに65歳以上の高齢者が関わっています。



平成31年3月19日現在(県内)

交通死亡事故 6件6人
内高齢死者 6件6人

構成率100%



自損事故が4件
死者は全て75歳以上
シートベルト非着用が2人

2人ともシートベルトを着用していれば助かったと思われま。

全席シートベルト着用の徹底を!!

★大豊町健康マイレージ事業が
高知家健康パスポートに移行★

高知家健康パスポート

始めませんか?

高知家健康パスポート参加施設の
情報はこちらから
ホームページアドレス
<http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/>



高知家健康パスポート 検索

★パスポートの楽しみ方

その1 県内の参加施設でお得なサービスが受けられます!

料金割引やプレゼントなど、毎日の生活をお得で健康に楽しめる魅力がいっぱいです。

その2 シールを集めると豪華賞品が当たります!

キャンペーンハガキにシールを貼って応募すると豪華賞品が抽選で当たります。

その3 シールを集めると、パスポートがランクアップ!

必要なポイント数を集めると、上位のパスポートにランクアップでき、参加施設でさらにお得な特典を受けられるようになります。



その4 パスポートランクアップで当たります!もらえます!

抽選(3カ月に一度)で高知県産品が当たります。
ランクアップで大豊町商工会商品券がもらえます。
↑
大豊町だけの特典です。詳細は「パスポートのランクアップについて」をご覧ください。

★パスポートを手に入れるには

step1 ヘルシーポイントシールを3枚※集める※2種類以上のシールが必要です



ピンクのシール

特定健診や各種がん検診受診でもらえます。

ブルーのシール

町が実施する運動教室などに参加するともらえます。運動の記録提出でもらえます。

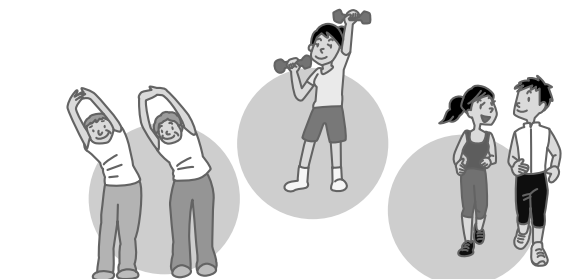
90日分(30枚) 150日分(50枚)

グリーンのシール

町が実施する健康に関する講座などに参加するともらえます。体重や血圧の記録提出でもらえます。(枚数は同上)

Step2 パスポートの交付申請をする

①申請ハガキを郵送→後日自宅に届きます。
②住民課健康づくり班へ申請ハガキを持参→その場で交付します。



★パスポートのランクアップについて

現在お持ちのパスポートを住民課健康づくり班へお持ちください。
★その場で新しいパスポートを交付し、大豊町商工会商品券を差し上げます。

図のランクアップによる特典は県からのものです。
大豊町では、さらに商品券がもらえます!

額面は次のとおりです。

I→II 2,000円
II→III 3,000円
III→マイスター 5,000円
マイスターになると、シール10枚で500円の商品券と交換します。

※ピンクシール1枚=5ポイント換算。グリーンシール、ブルーシール=1ポイント換算
※1指定ポイント数 ピンクシール10ポイント、グリーンシール30ポイント、ブルーシール30ポイントを含む100ポイントが必要
※2マラソン無料参加の申し込み方法はホームページに掲載しています(申込期限あり)

開始年月	2016.9~	2017.4~	2018.4~	2018.9~
パスポートの種類	I	II	III	健康マイスター
ランクアップに必要なポイント数	ピンクシール1枚必須 40ポイント※	シール3色必須 60ポイント※	シール3色必須 (指定ポイント数※1) 100ポイント※	
ランクアップによる特典	3ヶ月に1回の抽選で県産品ギフトプレゼント 3,000円×50名 7,000円×25名 10,000円×10名	県立運動施設無料 3ヶ月	賞状と記念品 (オリジナルタオル)	高知龍馬マラソン 無料参加(抽選※2)