

ヘルスメイトのおしゃべりコーナー

- ◆10月に入り、食べ物の種類も豊富で味もおいしい季節になりました。食べ過ぎに注意して秋の味覚を満喫しましょう。
- ◆今回はおかずになりにくい「さつま芋」を使った1品です。皮をむかずに赤い色を生かして、えびや緑の野菜と合わせて彩りよく仕上げます。ピリっとしたわさびのソースがポイントです。



◎えびと芋のまろやかわさびソース

材 料 (約2人分) 作り方

えび	60g	①えびはからを取り、背中側から半分に切ってわたも取り、酒に10分くらい浸しておく。
さつま芋	100g	②さつま芋は皮付きのまま1cm厚さの輪切りに、長芋は皮をむいて1cm厚さの半月切りに、アスパラガスは根元の皮を3～4cmむいて1～2cm幅の斜め切りにする。
長芋	60g	③レモンは皮をむき、小さめのいちよう切りにする。
アスパラガス	20g	④鍋に水を入れてさつま芋をゆで、長芋、アスパラガスの順でゆでる（芋類はゆですぎに注意・電子レンジを利用してよい）。
レモン	10g	⑤④がゆであがったらザルに取り、その後えびを入れてゆで、ザルに取る。
マヨネーズ	大さじ2弱	⑥混ぜ合わせたAにレモン、野菜類、えびを加えてからめるように和える。
練乳	小さじ1/2	
A 練りわさび	// 1/4	
塩	少々	
こしょう	少々	

1人分の栄養量

エネルギー 192kcal、脂質 8.0g、たんぱく質 7.4g
鉄 0.6mg、カルシウム 55mg、塩分 1.7g

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)

交通安全ニュース

飲酒運転の

根絶！

～飲酒運転はしない、させない～

飲酒運転には厳しい処分が！

酒酔い
運 転 無条件で免許取り消し
35点（欠格期間3年）

酒気帯び
運 転 ○呼気中アルコール濃度0.25mg／ℓ以上
25点（欠格期間2年） 免許取り消し
○呼気中アルコール濃度0.15mg／ℓ以上
0.25mg／ℓ未満
13点 免許停止（90日）

飲酒運転の厳罰化から、社会的な見方も厳しいものになってきましたが、それでも飲酒運転がなくなるの
が現実です。本人だけの問題ではないことを自覚するこ
とを忘れないでください。

ノーヘルは
違反です

ヘルメットをかぶらずに原付バ
イクを運転している方をよく見か
けますが、ノーヘルは違反です。
事故時の代償も大きいので、必ず
ヘルメットは着用しましょう。

本山署交通課アドバイザー 上池 ☎76-0110
香美署交通課アドバイザー 坂本 ☎52-0110

事故発生ポイントより

磯谷、大豊ラーメン前の国道32号で右
折しようとした車とツーリング中のバイ
クの事故が発生しています。車の運転中
は、バイクの速度がわかりにくいです



が、遠くに見え

てもあつという間に近づくほど
のスピードが出ることを理解し
て事故を起こさない、事故に遭
わないようにお願いします。



香美署管内連絡便

共に見立って事故防止を！ 運転をされる方は山
間部での日の入りに

は、早めのライト点灯をお願いいたします。

また、夜光反射材は車のライトに反射し、自分の存在
をいち早くドライバーに知らせ
ることができます。歩行者のみ
なさん、夕暮れ時のお出かけに
は反射材を利用しましょう。



ヘルスメイトはさまざまな活動を通して「健康づくり」を支援しています

CIR(国際交流員)マックスの不定期連載

GO-GO!
マックス



Animals in Kochi and Melbourne

(高知県とメルボルンの動物)

In the short amount of time since coming to Japan, I have seen many insects and animals.
(日本に来てからこの短い期間にいろいろな虫や動物を見た。)

The other day I saw a beautiful Hawk while waiting out the front of my house. Those are quite rare wherever you are, so I stared at it until its figure disappeared. I can hardly express in words how breathless I was.
(この間、家の玄関の前で待っているととても美しい鷹が見えた。あれはどこでも珍しいから姿が消える
までずっと夢中で見ていた。言葉で表現できないぐらい、立派な鳥に息をのんだ。)

However, I quickly realised that not all the animals in Kochi are as beautiful as that. I've already seen 3
boars since coming to Ootoyo.
(しかし、高知県の動物はすべてがそんなにきれいな物じゃないとすぐに気付いた。大豊町に着いてからイ
ノシシをもうすでに3匹見た。)

More than that, one of them was in a cage so I asked some locals as to why that was. I was surprised to find
out that it was a pet. Firstly, to find out that wild boars are spread across Japan, and secondly, that it was
a pet. What's wrong with a dog or a cat. If you want an unusual pet, a monkey would be a lot more
interesting.
(しかも、檻に入れられていたので地域の人々に訳を聞いてみた。
ペットとして飼っていると教えられ、驚いた。まずはイノシシが日本中に広がっていること、そしてペット
として飼うこと、犬や猫でいいんじゃないかと思った。本当に珍しいペットが欲しかったら、猿を飼った
ほうが面白い。)

In Australia, there was no one keeping a boar as a pet around me. Apart from farming families, the
strangest pets are probably ferrets or snakes.

When I was living in Melbourne, there were possums around my house but I never felt like keeping one.
(オーストラリアでは、僕の周りにいた人々のなかでイノシシを飼っている人がさすがにいなかった。農家
は別として、一番変わっている動物はイタチや蛇ぐらいだと思う。
メルボルンに住んでたときにポッサムは家の周りにいたが、飼う気にはならなかった。)

The insects around here are crazy. *Mukade's, Geji Geji's, Huge flies, bees and green spiders.*
They seem to not understand the concept of a person's home, coming into my house uninvited. After
returning home from the Otaguchi Fireworks Festival the other day, I found a *Mukade* stuck to the wall. As
soon as I saw it, you bet I swore at it in English. It didn't seem to understand, so I thought to myself, maybe
this guy only understands Japanese (冗談です). (Sorry to my neighbours if you heard me swearing).
(この辺の虫も変わっている。ムカデ、ゲジゲジ、巨大なハエやハチ、緑のクモなど。

個人の家というものがあることを虫は知らないみたいで、誘ってないのに勝手に家に入ってくる。この間
の大田口花火大会の後に帰ってくるとムカデが壁にくっついてた。もちろん、そこでそのムカデに対し
て英語で悪口を言ったが、英語も通じなかったみたいで、もしかしてこいつは日本語しか分からないのか
なと思った (That's a joke). (近所の人がその悪口を聞こえたならすみませんでした。)

I didn't know at the time that it's a problem if a *Mukade* bites you. I thought of grabbing it to take a photo,
but when I saw those scissors coming out of its head, I considered that this guy might be dangerous. I'm glad
I used a dustpan.

This I only just heard, but the bird I saw at the start wasn't a rare hawk, just a common black kite...
(ムカデにかまれると大変なことになると知らなくて、写真を撮るために触れようと思ったが、頭のほうの
はさみみたいな所を見て、もしかしてこいつは危ないかなと思って、ちり取りを使ってよかったと思った。
これも後で聞いた話だけど、はじめに見た鳥は、鷹じゃなくてどこにでもいる鳶だったらいい...)

「GO-GO! マックス」は、英語と日本語両方を掲載しています。英語の勉強にいかがですか？