

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

◆2010年に基準が改訂され、食塩摂取量の目標値が、男性は1日9g未満に、女性は7.5g未満へと低減され、より厳しくなったことをご存じですか。また、塩分・塩蔵食品の多量摂取で、脳や心臓の血管障害やがんの発症率が高まるという結果も発表されました。高血圧症の方はもちろんのこと、そうでない方も健康のため減塩に心掛けましょう。
◆今回は、玉ねぎやにんにく、トマトの旨味で塩分控えめでもおいしいメニューをご紹介します。



◎豚肉とトマトのソテー

材料 (2人分)

豚ローススライス	120g
トマト	160g
玉ねぎ	60g
にんにく	6g
生姜	8g
薄口しょう油	大さじ1
酒	// 1
みりん	// 1
サラダ油	小さじ1
青そう	1枚
サニーレタスなど	適宜

- ①ボウルに、にんにく、生姜、玉ねぎはすりおろし、薄口しょう油、酒、みりんを合わせておく。
②トマトは皮を湯むきして、2cmくらいのさいころ大に切り青そうは千切りにしておく。
③フライパンを強火にかけてサラダ油を熱し、すじ切りした豚ロースを、両面きつね色で焦げ目が付くように焼き、皿にとる。
④そのままのフライパンに、トマトを入れて1分くらい炒め①を加えてさらに1～2分炒める。
⑤④のトマトソースを豚ロースにかけて青そうを散らし、季節の野菜を添える。

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)

1人分の栄養量

エネルギー 164kcal、脂質 4.4g、たんぱく質 15.4g
鉄 0.3mg、カルシウム 18mg、塩分 1.5g

交通安全ニュース

注意 アクセル・ブレーキの踏み違い

全国的に高齢者ドライバーによる、アクセルとブレーキの踏み間違いが原因の交通事故が発生しています。

「慌てず、落ち着いて！」
次の行動を起こす前に、一呼吸を置きましょう。

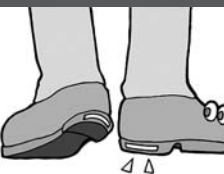
「踏む時の動作は？」

かかとを付けたままで、アクセルとブレーキの踏み替えをしていると間違いが起きやすいと言われます。

足を一度床から離してから、踏み込むクセをつけるようにしましょう。



靴用反射材 活用してください



歩行時の事故を防ぐために、夜間でも車のライトに反射する靴用シールを配布(貼付)しています。歩く時に上下する足の動きに合わせて目立ち、あなたを事故から守ってくれます。夏の宵のお出掛けにも安全をご一緒に…。

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



あなたは、運転中に後方の確認をしていますか？

「指定速度または、それ以下で走行していれば安全である」…とは言い切れません。

常に緊張感を持ち、周囲の安全確認をすることも、ドライバーとしての務めです。

ルームミラーで、後方も確認するようにし、もし、後方に長い車列ができていたら待避所などに避けて、道を譲ることも事故を防ぐポイントです。



香美署管内連絡便



高速道路の料金変更があり、国道への車両が増えています。

今までとは道路状況が違ってくるので、車の運転には十分に気を配り、思いやりのある運転に心掛けましょう。

教育委員会
だより

平成23年度 高知大学公開講座

「自然と文化」

教育委員会では、高知大学国際・地域連携センターと協力して、毎年「高知大学公開講座 自然と文化」を実施しています。
地域に広く学習の場を提供し、それぞれの専門分野を生かした特色ある講座で教養を高め、学ぶ楽しさ、知る喜びを感じてほしいと思います。

場 所：大豊町総合ふれあいセンター 3階多目的ホール

定 員：30人(受講される方にはテキストを頒布し、3回以上出席された方には修了証書を授与します。)

受 講 料：1,200円

申し込み先：大豊町教育委員会 ☎72-0450、IP☎⑨72-0450

第1回

8月19日(金)
19:00~20:45

「ブリを食べたら柚子の香りがするって、本当ですか？」
講師：農学部農学科海洋生物生産学 深田 陽久 准教授

第2回

9月2日(金)
19:00~20:30

「大豊町の高齢集落での高知大学の取り組み」
講師：農学部農学科国際支援学 市川 昌広 教授

第3回

9月9日(金)
19:00~20:30

「要介護にならないための運動法
～ロコ・トレを行って元気で長生き～」
講師：医学部附属病院リハビリテーション部 石田 健司 准教授

第4回

9月16日(金)
19:00~20:30

「地球に優しいバイオマス」
講師：農学部農学科森林科学 市浦 英明 准教授

第5回

9月30日(金)
19:00~20:45

「血圧について」
講師：医学部医学科老年病・循環器・神経内科学 古野 貴志 講師