



食生活改善推進員の健康料理 No.179

## ジャガイモの三杯酢



今回は、「ジャガイモの三杯酢」を紹介します。酢にはクエン酸が豊富に含まれています。クエン酸には、疲労や肩こりの原因物質である「乳酸」の生成を抑え、疲労回復させる働きがあります。また、胃液の分泌量を増やして、胃の働きを促し、食欲増進させる働きもあります。

ジャガイモのシャキシャキ感を楽しみながら、さっぱりと食べられる一品となっています。食塩の使用量を減らし、酢の酸味とショウガの辛みを活かしていますので、減塩メニューにもなっています。鶏ササミを加えると、たんぱく質がよりとれておすすめです。ぜひお試しください。

### 材料(1人分)

ジャガイモ	60g	A	酢	小さじ1強
キュウリ	20g		だし汁	小さじ1
ニンジン	10g		塩	少々
ショウガ	少々		砂糖	小さじ1/3
			ゴマ油	小さじ1/4

### 作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて千切りにした後、水にさらし、沸騰したお湯で1～2分ゆで、ざるにあげて冷ます。
- ②キュウリ、ニンジン、ショウガは千切りにし、ニンジンはさっとゆでる。ショウガはAと合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせる。

### 1人分の栄養量

エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.1g
カルシウム	10mg
食物繊維	5.7g
食塩相当量	0.3g

### 今月の食改さん



中島良夫さん 鈴木裕子さん

## 地域安全情報 No.118



岡生活安全課(☎826-1111 内線2298)



### 秋の全国交通安全運動

この運動は、交通安全思想を普及・浸透させ、交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることを目的としています。また、道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、交通事故防止の徹底を図ります。

期間 9月21日(水)～30日(金)

◎9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です。

### 高齢者の事故防止

毎月15日は、「高齢者の交通事故ゼロの日」です。また、9月19日(月)の敬老の日は、「高齢者の交通事故防止に向けた県内一斉協調日」です。

高齢者が関係する交通事故発生抑制を目指し、年間を通して高齢者に対して思いやりのある運転を心掛けましょう。また、高齢者自身も交通安全の意識を高め、運転に不安に感じたら、運転免許の自主返納などを検討しましょう。市や県では、運転免許を自主返納した方を対象に、次のような支援を行っています。詳しくは各ホームページをご覧ください。

### スローガン

反射材 着けるぞ光るぞ 事故減るぞ

### 運動の重点

- ・子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- ・夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止
- ・飲酒運転の根絶
- ・自転車の交通ルール順守の徹底

### 「のりあいタクシー土浦」の年会費助成

市内在住の65歳以上の方が利用できる「のりあいタクシー土浦」の年会費を、1回のみ全額助成します。

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2479)



### 高齢運転者運転免許自主返納サポート事業

協賛店で割引や特典サービスなどを受けることができます。

☎県生活文化課(☎029-301-2842)



### 防災クイズ 答え：お気に入りのおもちゃや絵本、折り紙など

災害時、普段と異なる環境で過ごすなかで、好きなおもちゃなどは安心感を持たせます。水や食料と一緒に準備しておきましょう。