



◆安全運転を心がけましょう

茨城県の交通事故死者数は、平成29年から令和3年まで5年連続で減少していましたが、令和4年は増加に転じました。特に11月から、交通死亡事故が急増し、2日に1件のペースで発生する非常事態となりました。また、土浦市の交通事故死者数は3人で、前年より1人増加しました。

交通事故防止のため、安全運転を心がけましょう。

◆金属盗難が多発しています！

金属価格の高騰により、金属盗難が多発しています。茨城県は金属盗難の認知件数が全国で最も多く、全国平均の約7倍も発生しています。被害を防ぐために、定期的な確認と不審者発見時の通報をお願いします。

令和4年茨城県交通事故発生状況

- ・人身交通事故発生件数 6272件 (+343件)
- ・交通死亡事故件数 88件 (+9件)
- ・飲酒運転による交通死亡事故件数 4件 (-6件)
- ・交通事故死者数 91人 (+11人)
- ・65歳以上の交通事故死者数 50人 (+4人)

※()は前年比を表します。

狙われやすい金属

銅線、太陽光発電設備ケーブル、金属板、フェンス、水道の蛇口、田畑の給水バルブ、エアコン室外機

通報先

茨城県警察(☎110)、土浦警察署(☎821-0110)

食生活改善推進員の健康料理 No.183
ポテトサラダ入りちくわのフライ



今回は、「ポテトサラダ入りちくわのフライ」を紹介します。ちくわは低脂質で高たんぱくな食材で、鉄分も多く、貧血予防に役立ちます。ジャガイモはビタミンCが豊富で、ビタミンCは鉄分の吸収を高める働きがあります。ご自宅でポテトサラダが余ったときのアレンジレシピにもなります。

1人分の栄養量

エネルギー	318kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	19.5g
カルシウム	70mg
鉄	1.7mg
食物繊維	6.6g
食塩相当量	1.6g

今月の食改さん



佐藤あや子さん 杉山悦子さん

材 料 (2人分)

ジャガイモ	小1個	卵	1/2個
ニンジン	10g	小麦粉	適量
カニカマ	2本	パン粉	適量
キュウリ	1/4本	油	少量
玉ネギ	10g	【付け合わせ】	
塩(塩もみ用)	少々	サラダ菜	4枚
マヨネーズ	大さじ1	ミニトマト	4個
ちくわ	4本	レモン	1/3個

作 り 方

【ポテトサラダ】

- ①ジャガイモをゆで、熱いうちに皮をむき、粗く潰し、粗熱をとる。
- ②ニンジンは1cm角切りにしてから、ゆでる。
- ③キュウリは輪切り、玉ネギは薄切りにして、塩もみする。
- ④①、②、③に、割いたカニカマとマヨネーズを和える。

【ちくわのフライ】

- ⑤縦に切り込みを入れたちくわに、ポテトサラダを詰める。
- ⑥⑤に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、少量の油で揚げ焼きにする。
- ⑦⑥を斜め半分に切り、付け合わせとともに盛り付ける。

防災クイズ 答え:②運動靴

長靴やサンダルは動きにくく、脱げやすいため危険です。また、自動車は途中でエンジンが停止するおそれがあるので、やむを得ず使用するときは水深10cmまでにしましょう。