

◆夏の水難事故に注意しましょう

海岸の離岸流に注意

海岸では沖に向かう強い流れ「離岸流」が発生している場合があります。浅瀬であっても沖に流されて死亡する事故も発生しています。ライフセーバーのいる監視・救助体制の整った海水浴場に行くなど、身を守ることを心がけましょう。

◆夏の交通事故防止

夏は暑さによる集中力の欠如や、屋内外の温度差による疲労感が起きやすくなります。そのため、ハンドル操作やブレーキの踏み間違いなどによる運転操作の誤りや、漫然運転などが原因と思われる車の事故の発生が懸念されます。夏の交通事故防止ポイントを参考に、安全運転に努めましょう。

夏の交通事故防止ポイント

①ゆとりのある計画を

時間にゆとりを持ち、安全運転を心がけましょう。

子どもの水難事故に注意

子どもの水の事故は、自宅近くの小さな川、池、用水路などの身近な場所でも発生しています。保護者や周囲の大人たちが、子どもだけで危険な水辺に行かないようによく話しておきましょう。



②熱中症に注意

エアコンを使用し、こまめに水分補給しましょう。

③飲酒運転は絶対にダメ

飲酒運転は、「判断力」「反応速度」「視力・視野」の低下などが生じます。飲酒運転はしない・させない・許さないを徹底しましょう。

④二輪車の事故防止

8月19日はバイクの日です。カーブ手前で十分に減速し、スピードの出しすぎに注意しましょう。

食生活改善推進員の健康料理 No.202
長ナスとトマトのサラダ



みずみずしい旬のナスとトマトを使った、夏にぴったりのサラダです。ナスの皮に含まれる紫色の色素ナスニンには、コレステロール値の上昇を抑える働きがあり、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を予防する効果が期待できます。また、低カロリーのため、ダイエット中の方にもおすすめです。

今月の食改さん



ヘルスメイト
食生活改善推進員三中支部



材 料 (3人分)

長ナス	2本	A	しょうゆ	小さじ2
トマト	中1個		酢	大さじ1/2
カイワレ大根	少々		砂糖	小さじ1/2
釜揚げシラス	15g		すりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1			

作 ヲ 方

- ①長ナスはヘタを切り取る。長さを半分に切り、さらに縦に6等分に切り、水に10分ほどさらしてアクを抜く。トマトは6mmの半月切りにする。
- ②長ナスの水を切り、ごま油を絡め、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで4～5分加熱する。
- ③器にトマトを敷き、②をのせ、混ぜ合わせたAをかける。
- ④③にカイワレ大根と釜揚げシラスをトッピングする。

1人分の栄養

エネルギー	91kcal	カルシウム	66mg
たんぱく質	1.7g	食物繊維	2.4g
脂質	5.8g	食塩相当量	0.7g
糖質	5.3g		