



◆自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう ～高校生以上世代の着用率が低くなっています～

【令和6年県内世代別死傷者ヘルメット着用状況】※全国着用率…17.0%

	小学生 以下	中学生	高校生	大学生	その他 高齢者	全世代
死傷者数	52	103	181	48	413	797
着用者数	24	72	20	2	72	190
着用率(%)	46.2	69.9	11.0	4.2	17.4	23.8

過去5年の交通事故で亡くなった方の6割以上が、頭部を損傷しています。自分の命を守るために、ヘルメットを着用しましょう。



◆高齢者の交通事故防止

毎月15日は、「高齢者の交通事故ゼロの日」です。高齢者が関係する交通事故ゼロ、交通事故による死者ゼロを目指しましょう。

前年の同時期と比べ、75歳以上の運転者による事故は約3割増加し、特に駐車場などでの事故は約7割も増加しています。商業施設の駐車場での事故が最多で、発進時6件(前年同期比+5件)、後退時18件(前年同期比+7件)の事故が発生しています。周囲を確認し、安全に車を運転しましょう。

◆警察官を名乗る詐欺の電話に注意

【電話の主な特徴】

- ・「電話が使えなくなる」といった、不安を煽る内容
- ・電話番号の末尾を「0110」と偽装表示している
- ・通信事業所職員などを名乗る、別の役がいる

【被害に遭わないために】

- ・「+」がつく国際電話や知らない番号には出ない
- ・末尾が「0110」の着信は、正しい電話番号を警察の公式ホームページで確認
- ・不審な電話は警察相談専用電話「#9110」へ相談

食生活改善推進員の健康料理 No.203
そば粉のシフォンケーキ



ふわっと軽い食感や、そば粉の風味が楽しめるデザートです。そば粉は小麦粉の約1.7倍の食物繊維を含んでいます。血糖値の急上昇防止や、コレステロール吸収抑制の効果が、生活習慣病の予防にも繋がります。不足しがちな食物繊維を、おやつで美味しく補ってみませんか？マフィン型でも作れますので、ぜひお試しください。

今月の食改さん



食生活改善推進四中支部

1人分の栄養

エネルギー	267kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	15.5g
カルシウム	39mg
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.3g

材 料 (6人分 シフォンケーキ型17cm 1個)

卵(Mサイズ)	4個	サラダ油	50g
砂糖	85g	ぬるま湯	50cc
そば粉	85g	ホイップクリーム	適量
ベーキングパウダー	4g	ミント	適量

作 り 方

- ①卵は、卵黄と卵白を分けてボウルに入れる。
- ②①の卵黄に砂糖の半量を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③そば粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
- ④②にサラダ油、ぬるま湯の半分、③を順番に、だまの無いようによく混ぜながら加える。(ぬるま湯の量は状態を見ながら調整する)
- ⑤①の卵白と残りの砂糖(2～3回に分けて入れる)を泡だて器で混ぜ、メレンゲを作る。
- ⑥④に⑤の3分の1を加え、泡だて器でざっと混ぜ合わせる。残りを2回に分けて加え、ゴムベラで底からメレンゲの白い塊が見えなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑦⑥をシフォンケーキ型に20cmの高さから流し入れ、180℃のオーブンで30分程度焼く。
- ⑧シフォンケーキ型ごと逆さにし、冷やす。
- ⑨型から外し、ホイップクリームとミントを飾る。