食生活改善推進員の健康料理　No.205
長ねぎの豚肉巻き

長ネギに含まれるアリシンには、抗菌・殺菌作用や、免疫力を高める効果があります。さらに、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べると吸収率がアップするので、長ネギと豚肉の組み合わせはおすすめです！少ない材料で簡単にできるので副菜やお弁当のおかずにいかがでしょうか？

材　料（4人分）

長ネギ	2本		青じそ	4枚
豚バラ肉(薄切り)	4枚	A	料理酒	大さじ2
片栗粉	適量	A	みりん	大さじ2
サラダ油	小さじ1	A	しょうゆ	大さじ1

作　り　方

①長ネギは斜め薄切りに、豚肉は半分に切る。
②豚肉で①の長ネギを隙間がないように密着させて巻き、片栗粉をまぶす。
③Aの調味料を混ぜる。
④熱したフライパンに油を入れ、②を中火で焼き、全面に焼き色がつくまで火を通す。
⑤④を一旦取り除き、フライパンの油を軽くふき取ってから、Aを煮立たせる。
⑥④とAを絡めて皿に盛り、青じそを添える。

1人分の栄養

エネルギー	213kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	15.6g
カルシウム	23mg
食物繊維	1.4g
ビタミンB1	0.21mg
食塩相当量	0.9g

今月の食改さん

食生活改善推進員五中支部

地域安全情報　No.153

問 生活安全課(☎内線2490)

年末の交通事故防止県民運動　12月1日～15日

年末は、夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が多く発生する傾向にあります。また、忘年会など飲酒する機会が増えて、飲酒運転を原因とする交通事故の発生が懸念されます。一人一人が交通ルールを守り、交通事故を防止しましょう。

◎5日・12日(金)は、「飲酒運転根絶のための県下一斉広報日」です。

スローガン

自分から
つけるライトで
消える事故

運動の重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止(特に横断歩行者)
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶

年末における犯罪抑止活動　12月17日～31日

12月は年末年始の準備などで外出が増え、防犯意識も低くなりがちです。また、日の短い季節は暗がりでの犯罪発生率が高まる時期ですので、改めて防犯に努めましょう。

強盗に注意

県内で、一般住宅への日中の強盗事件が発生しています。

被害に遭わないために

- 家の出入り時に、周囲の不審者に警戒する
- 家にいるときでも常に鍵をかけておく
- 補助錠、防犯フィルム(窓ガラス・ガラス戸)、警報アラーム、防犯砂利を設置する
  →ホームセンターなどで購入できます
- センサーライト、防犯カメラを設置する
- 外から敷地内が見えるよう、植栽を剪定する
- 雨戸を閉める
- 夜間でも電気を点けておく