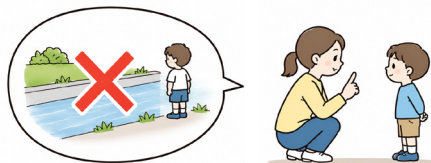


◆夏の水難事故に注意

県内では、例年多くの水難事故が発生しています。特に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。



◆夏の交通事故防止

夏は、祭りなど飲酒の機会が増加し、飲酒運転による事故が増える傾向にあります。暑さによる集中力の低下や、屋内外の温度差による疲労などから、ハンドル操作ミスやペダルの踏み間違いによる運転操作の誤り、漫然運転などが原因とみられる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、一人ひとりが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。

②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」の低下などの原因となります。飲酒運転はしない・させない・許さないを徹底しましょう。

③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。

④二輪車の事故防止(8月19日はバイクの日)

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.210

鮭ポテトグラタン



鮭に含まれる注目の栄養成分「アスタキサンチン」。鮭の赤い色素成分で、強い抗酸化作用を持ち、免疫力の維持や老化・がんの予防に役立つことが期待されています。

ビタミンDも豊富に含まれていて、カルシウムの吸収を助けるので、グラタンなど牛乳を使う料理と組み合わせるのがおすすめです。

材 料 (2人分)

鮭	140g	バター	30g
ジャガイモ	120g	薄力粉	大さじ2
ホウレンソウ	80g	みそ	小さじ1
タマネギ	1/2個	塩	少々
シメジ	50g	コショウ	少々
牛乳	200cc	ピザ用チーズ	30g

今月の食改さん



食生活改善推進員 高齢者グループ

1人分の栄養量

エネルギー	435kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	21.5g
カルシウム	220mg
食物繊維	5.5g
食塩相当量	1.0g

作 り 方

- ①鮭の小骨を取り除き、2cmに切る。
- ②ジャガイモの皮をむいて1cmの角切りにし、電子レンジで2分加熱する。
- ③ホウレンソウを約2分ゆで、水につけて冷ます。水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ④タマネギを薄切りにする。シメジは石づきを取り小房に分ける。
- ⑤フライパンにバターを入れ、タマネギを透明になるまで炒める。薄力粉を少しずつ入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。牛乳を少しずつ加えながら延ばす。
- ⑥⑤のフライパンに①②③④を加え、中火でとろみがつくまで混ぜる。みそ、塩、コショウで味を調える。
- ⑦グラタン皿に⑥を移し入れ、ピザ用チーズをのせる。200℃のオーブンで15分焼く。