



食生活改善推進員の健康料理 No.211

鶏とごぼうの釜飯



鶏肉のうま味と、ゴボウの豊かな風味がご飯にしみ込んだ、食欲をそそる一品です。ゴボウには不溶性食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整える効果があります。また、鶏肉のたんぱく質を効率よく利用するためには、ビタミンB6も大切な栄養素です。白米のかわりに玄米を使うと、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6に加え、食物繊維もさらに補うことができます。

材 料 (2人分)

米	1 合	だし汁	220cc
鶏もも肉	70g	醤油	小さじ 2
ゴボウ	50g	酒	大さじ 1/2
ニンジン	30g	みりん	大さじ 1
みつば	2 本	砂糖	小さじ 1

今月の食改さん



食生活改善推進員男性グループ

1人分の栄養量

エネルギー	354kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	2.2g
カルシウム	27mg
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.0g

作 り 方

- ①米を洗ってざるにあげておく。
- ②鶏肉を1cm角に切る。ゴボウはさがきにして水にさらす。ニンジンは2cmの千切りにする。
- ③みつばを1cmの長さに切っておく。
- ④鍋にだし汁100cc、②、Aを入れて火にかけ、沸騰したら中火にして3分煮る。
鶏肉の色が変わったら火を止める。
- ⑤文化鍋にだし汁120cc、①、④を入れて炊く。
- ⑥炊き上がったら、全体を切るように混ぜ、③を散らす。

文化鍋の炊き方

はじめは弱火で、火力を徐々に強めて沸騰させる
→ぱつぱつしたら火を弱めて15分
→火を止めて、10～15分蒸らす

地域安全情報 No.161



閩生活安全課(☎内線2490)



自転車用ヘルメットを着用しましょう

令和7年県内世代別死傷者ヘルメット着用状況

	小学生以下	中学生	高校生	大学生	高齢者	全世代
死傷者数	46	95	198	38	152	839
着用率(%)	34.8	58.9	13.6	5.3	15.8	22.4

高校生以上の死傷者のヘルメット着用率が低く、全国の着用率(21.7%)を下回っています。また、過去5年の自転車の交通事故で亡くなった方の5割以上が頭部を損傷しており、着用者に比べて非着用者の死傷・重症者の割合は1.7倍となっています。

最近では、デザイン性の高いヘルメットも多く販売されています。見た目や手間を理由に着用をためらわず、自分の命を守るために着用しましょう。



デザイン性の高いヘルメットの商品例



詳しくはホームページをご覧ください

秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(月)～30日(水)

運動の重点

歩行者…安全確保と反射材用品の着用促進
自転車…夕暮れ時の早めのライト点灯と、飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
交通ルールの理解・遵守の徹底

生活道路での自動車の法定速度が時速30kmに！

9月から、生活道路における自動車の法定速度が時速60kmから時速30kmに引き下げられます。

法定速度の範囲内でも、道路や交通の状況、天候や視界などを考え、安全な速度で運転しましょう。

※生活道路とは…主に地域住民の日常生活に利用されるような中央線などがない道路のこと

