祝 おめでとう

パリ2024オリンピック～レスリング女子フリースタイル57kg級～

櫻井つぐみ選手 金メダル獲得!!

オリンピック初出場だったことだけでなく、高知県からは92年ぶり、女性では初の金メダル獲得という偉業を成し遂げられたつぐみさん。香南市にとって、とても明るい話題となりました。
お父様をはじめ、ご家族全員で歩んで来られたレスリング人生です。きっとこれまでの世界大会以上に喜びを分かち合われたことでしょう。
小さかったあのつぐみさんが大きく成長し、パリの大舞台で金色に輝くメダルを掲げている姿に胸が熱くなりました。
大きな感動をありがとうございました！

濱田豪太

皆で沿道からお祝いしよう！

櫻井つぐみ選手 祝賀パレード 開催決定！

▶詳細を随時更新していきます
香南市ホームページ　香南市公式LINE　香南市Facebook

▶9月29日(日)

ごめん・なはり線のいち駅前(9:50スタート)
～のいちふれあいセンター(10:00到着)

■パレード中は、のいち駅南交差点、四国銀行前交差点、野市小学校前交差点、野市図書館前交差点からパレード区間への車両進入はできなくなります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

■都合により、時間変更や中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

ワンポイント
香南市食育キャラクター オクラひめ
オクラは食物繊維が豊富な野菜です。
便秘や下痢などの予防にも効果的です。

オクラと切り干し大根の煮浸し

栄養士のおすすめレシピ
■健康対策課 ☎50-3011

〈1人分の栄養価〉エネルギー 39kcal
たんぱく質：2.6g　脂質：0.3g
カルシウム：42mg　塩分：0.7g

作り方

❶竹輪は薄い輪切りにする。
❷オクラは、さっとゆで1センチ幅の輪切りにする。
❸切り干し大根は軽く洗い、10分程度水で戻し、３ｃｍくらいに切る。
❹鍋に水を入れ沸騰させ、切り干し大根を入れて弱火で煮る。
❺やわらかくなったら竹輪を入れ、薄口しょうゆ、みりんを加え、オクラ、乾燥わかめ、かつお節を入れて煮含める。

材料（4～5人分）

竹輪	40g
オクラ	80g
切り干し大根	16g
乾燥わかめ	0.5g
かつお節	2g
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
水	200ml

いざという時のために 災害時の食の備え

**大きな災害が発生した時にも、私たちが生きていくためには食事が欠かせません。
いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、食品の家庭備蓄を普段から準備しておくことが大事です。**

こうなん元気
問い合わせ▼健康対策課 ☎50-3011

備え方のポイント

①家庭にある食品をチェックする
②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決める
③足りないものを買い足す
④賞味期限が切れる前に消費し、消費したものを買い足す

日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きして非常時に役立てましょう

栄養価も考えて！

■災害直後は炭水化物（おにぎり・パン）ばかりになりがち

長期保存ができる缶詰を常備しましょう。特に魚介・肉類の缶詰は不足しがちなたんぱく質を手軽に摂ることができますよ！

■便秘・口内炎など体調不良を起こしやすくなります

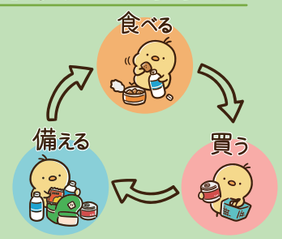
ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるための野菜を常備。じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。切り干し大根やひじきなど乾物、野菜ジュース、ドライフルーツなどもあるといいでしょう。

おすすめの備蓄食品

- **主食**　無洗米・パックご飯、乾めん・即席めん・カップめん、缶詰パン・乾パン　など
- **主菜**　肉・魚・豆などの缶詰、親子丼やカレーなどレトルト食品、かつお節・煮干し等の乾物　など
- **副菜**　日持ちする野菜（玉ねぎ・じゃがいも・にんじんなど）梅干し・漬物、コーンの缶詰、野菜ジュース、切り干し大根・のり・ひじきなどの乾物、インスタントみそ汁・即席スープ　など
- **果物**　果物の缶詰、ドライフルーツ　など
- **牛乳・乳製品**　ロングライフ牛乳、粉チーズ、スキムミルク　など
- **その他**　塩、みそ、しょうゆ、酢などの調味料、飴、ようかん、チョコレート、ビスケット　など

ローリングストックがおすすめ！

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費。消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄できます！



知ってますか？加熱式タバコのこと ～禁煙のススメ～

新型タバコの１つである「加熱式タバコ」。専用の道具を使って、タバコの葉などを電気で加熱し、発生する煙（エアロゾル）を吸うものです。
従来のタバコと比べ、健康被害が少ないというイメージの方もいると思います。
しかし！**加熱式タバコの煙にも、ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれています。**

喫煙者は、タバコを吸わない人より、10年程度寿命が短くなるという報告もあるように、喫煙は**がん**をはじめ、**心臓や呼吸器などの病気**や、**糖尿病**や**歯周病**等、さまざまな病気と関係しています。
自分だけでなく、周りの人のため、ぜひこの機に禁煙に取り組んでみませんか？

保険が使える禁煙外来はこちら→

出典元…日本禁煙学会