市長写真館

急に寒くなってきましたね。体調管理をしっかりと！

濱田豪太

12月を迎え、あっという間に1年が終わろうとしています。今年は櫻井つぐみ選手のオリンピック金メダル獲得など、明るい話題でまちが元気になりました。来年も、皆さんと共によりよい香南市を目指して頑張ります！

11/4 夜須町羽尾長谷寺 仁王像修復完了

仁王像の解体修復は170年ぶりとのこと。歴史的瞬間にご招待いただき、緊張ぎみ。

11/6 香南市高齢者クラブ運動会

短い時間でしたが、皆さんと一緒に競技に参加。笑顔あふれる楽しい時間でした。

11/10 香南市総合防災訓練

「もしも」の時に命を守るのは、日頃からの訓練しだい。これからもご参加ください。

11/18 香我美中学校 総合的な学習の時間

未来の香南市を担う若者たちから出る意見に多くヒントをいただきました。

香南市公式SNSで香南市の情報を配信中！

LINE　Face book　You Tube

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課　☎50-3011

鶏肉のトマト煮込み

〈1人分の栄養価〉エネルギー　204kcal
たんぱく質：19.7g　脂質：8.7g
カルシウム：21mg　塩分：0.7g

材料（4人分）

鶏もも肉…360g、塩こしょう…少々
薄力粉…大さじ2
玉ねぎ…1個、しめじ…1袋
サラダ油…大さじ1
A［トマト缶…1缶、水…200ml
　固形コンソメ(減塩)…1個］
ケチャップ…大さじ1、砂糖…大さじ1
パセリ…お好みで少々

作り方

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうを振って薄力粉を薄くまぶす。
2. 玉ねぎはうすぎりにする。しめじは石づきをとりほぐす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。焼き色がついたら、玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
4. Aを加え煮立たせる。
5. ケチャップ、砂糖を加えて弱火で煮詰める。
6. お好みでパセリをかける。

ワンポイント

じゃがいもやキャベツ、コーンなど野菜をたっぷりいれるのもいいですね。パスタのソースとしてもいいです。

ご存知ですか？ アルコールのこと。

こうなん元気

問い合わせ
▼
健康対策課
☎50-3011

みなさんお酒は好きですか？
毎日晩酌をされる方、飲み会の機会でしか飲まない方、普段全く飲まない方など、さまざまかと思います。お酒は飲みすぎるとさまざまな影響を及ぼします。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は？

体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いなどにより、個人差がありますが、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、純アルコール量で**男性40g以上、女性で20ｇ以上**とされています。

純アルコール量20gってどのくらい？

※1回の飲酒におけるそれぞれの目安です

ウィスキー
1杯
60ml
度数40％

ビール
1本
500ml
度数5％

焼酎
0.6合
100ml
度数25％

酎ハイ
約350ml
度数7％

ワイン
2杯
200ml
度数12％

日本酒
1合
180ml
度数15％

▶お酒に含まれる純アルコール量は、「**純アルコール量（g）＝摂取量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコールの比重）**」で出すことができます。

（例）ビール500ml（5％）の場合の純アルコール量
500ml×0.05×0.8＝20ｇ

健康に配慮した飲酒をするには？

飲酒をする場合において、さまざまな危険を避けるためには、どのような工夫が必要でしょうか？飲み会も多くなる季節ですが、アルコールと上手く付き合っていきましょう。

実践してみよう！

健康に配慮した飲み方 5つの工夫

1. 自らの飲酒状況等を把握する
2. あらかじめ量を決めて飲酒をする
3. 飲酒前または飲酒中に食事をとる
4. 飲酒の合間に水を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
5. 1週間のうち飲酒しない日を設ける など

高知家健康パスポートアプリで楽しくお得に健康を！

香南いきいきチャレンジ

健康パスポートアプリを使った「香南いきいきチャレンジ」を行います。今年度最後のいきいきチャレンジです。

期　間　令和7年1月4日（土）～2月2日（日）の1か月間

内　容　期間内に**ブループイント6ポイント以上**を含む**合計30ポイント以上取得**された方の中から抽選でフジの商品券（1000円分）をプレゼント

エントリー方法　高知家健康パスポートアプリから

エントリー期間　令和6年12月18日（水）～令和7年1月10日（金）

＼たくさん使って健康になろう！／

ダウンロードはこちらから

android　iPhone