

# このまちで...

今回は、和田拓也さんから紹介の野村真仁さん。  
和田さんいわく、「周りを常にワクワクさせる人」だそうです。



「50年前に両親がはじめた店で、老舗としての安定感もあったし、親の努力のおかげで店の信用度もあつたしね。それに妻が支えてくれたし息子が店のホームページを作ったりと協力してくれたからね。」と、両親や家族への感謝を語る野村さん。

平成19年にこの両親の商店の後を継ぎ店内を改装してイトインスタイルに。そこで売出したのが60年余りの歴史がある赤岡名物の中日そば。ホームページやSNSを利用してのPRなどの甲斐もあってマスコミから注目されるように。有名な番組の取材などを受けるうちに、中日そばが段々と知られるようになり、現在では、市外や県外はもとより、国外からもお客さんがくるようになったそうです。

野村さんのお店は、両親が昭和39年に赤岡町の横町で5坪の広さからはじめたお店。その後は今の場所に移転し、店舗も広くなりました。開店当

## 点から面に広げたい 野村 真仁さん(61歳・赤岡町)

時の赤岡町は、八百屋や肉屋、魚屋などの軒先に商品が並び、通りには自転車や買い物に来る人や店先で話をする人、学生や子ども達など大勢が往来し、活気に溢れていました。横町だけでも20店ほどのお店が並び、交通渋滞がおきるほどであったとか。古き良き時代もありましたが「今では商店街で、カレーライスの材料すら調達できんで。」と野村さんならではの表現で現在の様子を話します。

市外や県外の観光客に足を運んでもらえるためには、『食』が必要と考え、赤岡町で生まれた中日そばにスポットをあて、その名を全国に広めた野村さん。「点から面に広げたい。」この思いで数年前に『香南市ちゅうにち同盟』を結成し、会長を務めています。

「中日そばはうまいはずいとは別にして、独特の味わいがあるし、戦後に生まれた中日そばはB級グルメの中でも歴史があるからね。おいしいラーメンは沢山あるけど、土儀が違う。」と魅力を語ります。

「いつか、全日本B級クラブ選手ミットをやりたいな。」と将来への思いを教えてくださいました。



# 飲む前に知っておきたい! アルコールと健康



忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増えるシーズンになりました。適度なアルコールはリラックスしたりコミュニケーションを良くするなどの効果がありますが、過度の摂取は肝臓の機能低下をはじめ、さまざまな疾患の原因になります。「酒は百薬の長」ともいいますが、自分の体のために適量を守り、健康を害さないように気をつけましょう。

こんな元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516

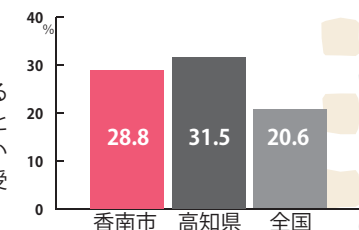
## 飲みすぎはこんな病気の源

- 肝臓病 すい臓病 糖尿病 高血圧
- 痛風・高尿酸血症 脳出血 がん



## やっぱり高知の人はお酒をよく飲む?

1日に2合以上飲んでいる人の割合が、香南市は全国と比べて高い割合になっています。※29年度の特定健診受診者の男性の結果より



## ポイント アルコールの摂取量に気をつけて!

心身に良い適量は、純アルコールに換算して1日20gとされており、お酒の弱い人や女性、高齢者はそれよりも少ない量になります。国民の健康づくりのために策定された「健康日本21」では、男性で1日平均純アルコール40g以上、女性は20g以上の飲酒で「生活習慣病のリスク」が高まるとされています。



## アルコール20gを含む量ってどのくらい?

※1回の飲酒における、それぞれの目安です



## アルコールと上手に付き合うために

- ①食事をとりながらゆっくりと自分のペースで空腹状態でいきいきと飲酒すると、急激に血中アルコール濃度が高くなります。ただし、揚げ物や塩分の多いおつまみは取り過ぎないように注意してください。
- ②たまに飲んでも大酒しない
- ③週に2日は休肝日を 毎日飲酒すると肝臓への負担が増えます。肝臓を休めるためにも2〜3日に1回は休肝日をつくる必要があります。

寝酒の飲みすぎにも注意を!



## ストレスとアルコール

「眠れないから寝酒を…」というのはよくあることです。寝酒を続けていくと、睡眠パターンが崩れ、アルコールの量が増えて、かなり飲まないと眠れなくなります。やがてこころの病や人間関係の悪化に発展することもあります。



## 豚肉と青梗菜の卵炒め

作り方 (4人分)

- ① 青梗菜は3等分に切り、軸と葉に分けておく。豚肉は3cmくらいに切り、軽く小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンを温め、卵を入れてスクランブルエッグを作り、取り出しておく。その後、豚肉を炒める。
- ③ 青梗菜を軸の方から炒める。しんなりしてきたら、しめじを加え、火が通ったら、葉を加えてサッと炒める。取り出しておいた卵を加え、Aの調味料をまわし入れ、手早く炒める。

## ワンポイント

青梗菜は、ビタミンC、ビタミンA(カロチン)が多いので、風邪予防に効果があります。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 221kcal  
たんぱく質:13g 脂質:15.6g カルシウム:74mg 塩分:1g

## 材料 (4人分)

- 豚肉 ..... 150g
- 青梗菜 ..... 2株
- しめじ ..... 1/2パック
- 卵 ..... 3個
- 小麦粉 ..... 少々
- 油 ..... 大さじ2
- オイスターソース ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 醤油 ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ1

# おおきくなあれ



わかやの王子さま



こまつ しょうは  
小松 奈葉 くん  
平成26年4月28日生まれ

★野市町

★お父さん: 祐也さん  
★お母さん: 愛美さん

★ご両親から...  
これからも元気で  
大きく育ってね!



おおきくなあれ では、5歳までのお子さんの応募をお待ちしています。5歳以上のごきょうだいの掲載もできますので、ぜひどうぞ。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メール(kouhou@city.kochi-konan.lg.jp)で受け付けています。

■総務課秘書広報係 ☎0887-57-8500

# 今日のプレゼント

クイズに答えて! プレゼントをゲットしよう!

野市町に続き、〇〇町にも10月からこども食堂がオープンしました。(〇〇に入る言葉をお答えください)

## プレゼント ◆提供/とさを商店

### 店主おすすめ土佐のお菓子...5人

※当選された方には引換券をお送りしますので、とさを商店で商品と交換してください

季節の新鮮なフルーツが店頭並び、高知ならではの和菓子や食品、日用品まで販売する古くから地元で愛されているお店。店内では店主考案のおにぎりを揚げて出汁をかけた「ちりめんおこげ」をはじめ、地元のニラを使った「香南餃子」、和風だしに中華めんを入れた「中日そば」など地元食材を使ったメニューが食べられます。とさを商店でしか味わえないメニュー。ぜひお試しを!!



とさを商店  
■住所/赤岡町476-4  
■TEL/0887-54-3235  
■営業時間/11:00~18:00  
■休業日/不定休

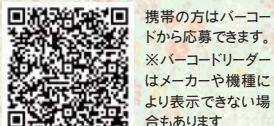
プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。

応募方法 ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌への意見・感想を記入し、ハガキまたはメールでご応募ください。

◆あて先 〒781-5292 香南市役所 総務課 秘書広報係 まで

☐kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り 12/17(月)必着



携帯の方はバーコードから応募できます。※バーコードリーダーはメーカーや機種により表示できない場合があります

◆11月号の答え/Maze-Cle、またはマゼクル

当選の発表は、プレゼントの引換券の発送をもって代えさせていただきます。