

このまちで...

今回は、眞邊春助さんから紹介の三木裕太さん。
眞邊さんいわく、「ちょっとシャイで何やっても絵になる人」だそうです。

これから...

三木 裕太さん(32歳 野市町)

結婚を機に新居を探していた時に、徒歩圏内に病院や量販店などなんでも揃っている立地条件の良さで、「ちょっと」気に入る物件が見つかったことから約2年前に香南市に越してきた三木さん。
もともとバイクが好きで、現在も自宅のガレージには2台のバイクを保有しています。以前は、友人達とバイクをメンテナンスするなどして休日を通していましたが、今ではもっぱら家族で過ごす時間が増えました。というのも、10カ月になる娘さんの生活リズムが出来てきたので、それに合わせ、「ゆったりと過ごしたい」というつもりです。
平日は奥様が育児に専念しているため、休日には、三木さんが散歩に連れて行くなど育児を手伝います。平日は仕事で忙しく、娘さんに関わる事が出来る時間は朝

だけ。娘さんに起こされるのが「うれしい」と話します。家族で遠出はあまりしないそうですが、出かける時は娘さんの服を買に行くそうです。実は自分の服も好きなのですが、今は娘さんにあわせて気軽な服装を心掛けるなど、娘さん中心の生活を送っています。
人生の中の大きなイベントである結婚、引越、子どもの誕生に加えて職場も変わり「今、やっ」と落ち着いてきたそうです。父親になって趣味のバイクや好きな服より「子どものことが一番」になった三木さん。また、香南市のことをあまり知らないそうなので、これから「子どもと一緒にいろいろ出かけた」と思っています。話してくれました。娘さんの成長とともに、たくさんの家族の思い出が増えていくことでしょうか。



※次回は三木さんの友人で竹田周平さん(野市町)です

「減塩」のススメ!

塩分取りすぎではありませんか?

無理なく
おいしく
減塩しよう!

1日の食塩摂取目標量は、男性8g未満、女性7g未満、血圧の高い人は6g未満を推奨しています。平成28年高知県県民健康・栄養調査の食塩摂取量では男性9.3g、女性8.4g摂取しており、男女とも約1gの食塩を減らす必要があります。
塩分の取りすぎは、高血圧や腎機能の低下などを引き起こす原因となります。減塩で健康的な生活を送りましょう。

■知っておこう塩分量!

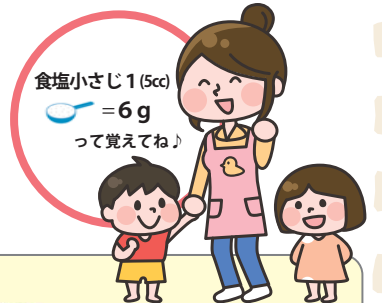
薄口醤油 (大さじ1) 塩分 2.4g	濃口醤油 (大さじ1) 塩分 2.2g	ソース (大さじ1) 塩分 1.5g	ケチャップ (大さじ1) 塩分 0.5g	漬物 (5切) 塩分 1g	梅干し (2個) 塩分 2g	食パン (6枚切り) 塩分 0.8g
ソーセージ (2本) 塩分 1g	魚肉ソーセージ (1本) 塩分 1.4g	かにかま (1本) 塩分 0.2g	ちくわ (1本) 塩分 0.6g	すまき (1本) 塩分 1g	はんぺん (1/2枚) 塩分 1.0g	かまぼこ (2切れ 30g) 塩分 0.8g
みそ (大さじ1) 塩分 2.0g	ぼん酢 (大さじ1) 塩分 1.2g	カレーライス 塩分 4g	お茶漬け (1杯) 塩分 2.2g	きつねうどん 塩分 5.4g	ラーメン 塩分 6g	和風顆粒だし (1g) みそ汁 1杯分 塩分 0.4g
						固形コンソメ (1個) 塩分 2.3g

※食塩小さじ1(5cc) = 6g 覚えてね!

練り製品は塩分量が多い!

こうなん 元気

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516



■減塩するにはこの方法!

- 麺類の汁を飲み干さない
- 調味料はかけずに「つけて」食べよう
- だしをとることで旨みがアップ
- 香辛料や薬味、酸味をかき混ぜよう
- うまみ調味料や市販のだしの使用に注意
- 塩分が入っているものを知りましょう
- みそ汁は回数減らすか具だくさんにしましょう
- 旬の野菜を食べ、自然の味を生かしましょう

塩分をとりすぎてしまった時は、塩分排出効果の高い「カリウム」が含まれる野菜や果物・海藻類などを意識的にとりましょう。

ココがポイント!

減塩しょうゆ だし割り醤油
作ってみよう! だし汁：醤油 = 1：1
※冷蔵庫で1週間保存可能です

“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”

塩昆布としめじの炊き込みごはん



作り方

- 人参は千切りにする。しめじは石づきを切り落とし、長さを半分にする。
- 米はといて、普通の水加減にセットしておく。
- ②の米に人参、しめじ、ツナ、塩昆布をのせて炊く。

ワンポイント

炊き込みごはんのおいしい時期になりました。減塩の塩昆布を使うことで、調味料なしで塩分控えめの炊き込みごはんができていきますよ。
(1人分の栄養価) エネルギー 306kcal
たんぱく質:8.3g 脂質:4.5g カルシウム:19mg 塩分:0.9g

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満

材料 (4人分)

米	2合
人参	50g
しめじ	1/2袋
ツナ缶	1缶
塩昆布(減塩)	15g

おおきくなあれ



わがやのお姫さま

まなべ りの 眞邊 凜乃 ちゃん
2011年12月7日生まれ

★野市町
★お父さん: 春助さん
お母さん: 幸恵さん

★ご両親から...
いつも笑顔で太陽の
様な子になってね!

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!

入水香瑠さんと坂野和輝さんは「〇〇〇〇〇協力隊」で活躍しています。(〇〇に入る言葉をお答えください)

プレゼント ◆提供/長平社中 乃なか
せいろうまたはかけそば... 4人

※当選された方には引換券をお送りしますので、長平社中乃なかで交換してください。



石臼引きの国産高級そば粉の二八そばが食べられるお店。店主が手打ちするそばは、のど越しが良く、そばの風味が存分に楽しめます。手作りのつゆは高知では珍しく関東風。関東から取り寄せたみりんと醤油を使用し、昆布と鰹節、砂糖以外は使用していない店主のオリジナル。そばのメニューも豊富で、一緒に食べられる丼メニューもあり。食後は、そば湯も楽しめますよ!

■住所/香我美町岸本172-8
■TEL/080-5668-0434
■営業時間/平日・休日 11:00~15:00 土・日(昼) 11:00~15:00 (夜) 17:00~21:00
■定休日/月曜日・第2日曜日



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 野市町西野2706 香南市役所 総務課 秘書広報係 まで
☐ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

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

締め切り 11/20(月) 当日消印有効

◆10月号の答え / 11月5日
当選の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

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。