

# このまちで...



今回は、高橋侑成さんから紹介の森岡永光さん。高橋さんいわく、森岡さんは「筋の通った人」だそうです。

**石の上にも3年**

住宅が建ち並ぶ中の一軒家。和風住宅の一角に、のれんと提灯が掛かっています。

約30年ぶりに戻ったという実家。納屋の部分をリフォームし、居酒屋を始め、3年半になります。

「昔いこう働いていた居酒屋では、毎日処分するゴミの量が本当に多くて、食べ残しが多いということとは、言い換えればおいしくないということ。でも、その店は改善を提案しても、味付けを変えようとなし、おいしく食べてもらうためには...という努力もいらないです。どうすることもできなくて、自分だったら、戻すのにも思うたびにジレンマを感じましたね」

森岡 永光さん(51歳・夜須町)



これまで、いっつかの仕事を経験してきた森岡さん。店を出すことに、「料理に興味はありました。でも『どこで、どんな店を』といった具体的なことは考えていなくて、いつか自分でお店ができれば...と思う顔と笑い声が溢れています。

住宅が建ち並ぶ中の一軒家。和風住宅の一角に、のれんと提灯が掛かっています。

約30年ぶりに戻ったという実家。納屋の部分をリフォームし、居酒屋を始め、3年半になります。

「昔いこう働いていた居酒屋では、毎日処分するゴミの量が本当に多くて、食べ残しが多いということとは、言い換えればおいしくないということ。でも、その店は改善を提案しても、味付けを変えようとなし、おいしく食べてもらうためには...という努力もいらないです。どうすることもできなくて、自分だったら、戻すのにも思うたびにジレンマを感じましたね」

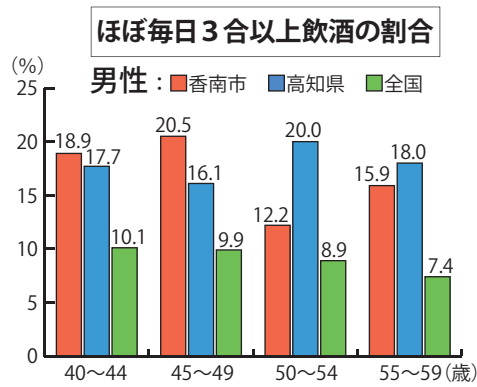
※次回は、海賊焼きのお店をやっている武村光さん(夜須町)です

# アルコールと健康

多量の飲酒は生活習慣病の原因になります。年1回は健診を受け、健康管理に役立ててください。

## ◆働きざかり世代の多量飲酒

右のグラフは、平成25年度に香南市の特定健診を受けた人のうち、ほぼ毎日(週4日以上)3合以上飲酒する人の割合を高知県・全国と比較したものです。特に、男性では40~49歳、女性では50~54歳が高知県・全国よりも高い状況にあり、男女とも働きざかりの世代の多量飲酒が課題になっています。



また、受診者全体では4人に1人がほぼ毎日(週4日以上)飲酒しています。

## ◆飲み過ぎると、どんなことが起こる?

適量のアルコールは、心身の緊張を和らげ、ストレス発散に効果がありますが、アルコールを分解する過程で中性脂肪が作られるため、多量の飲酒は結果的に動脈硬化を進行させたり、さまざまな生活習慣病を引き起こす要因となります。

また、アルコールは食欲を亢進させる作用があり、高カロリーなおつまみも多いことから生活習慣病の原因となる肥満にもつながります。

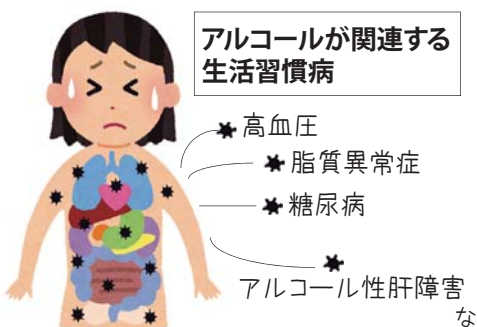
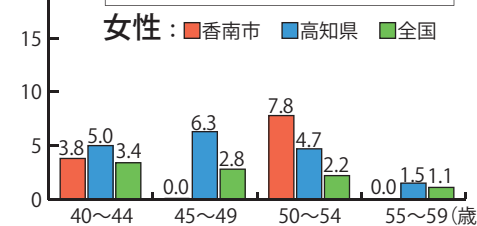
平成25年度の特定健診の結果では、働きざかりの世代で男女とも「20代からの体重増加」の割合も高く、アルコールとの関連も考えられます。

# こうなん 元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516

## ほぼ毎日3合以上飲酒の割合



## ◆お酒と上手につきあうには...

### ①食事を摂りながらゆっくりと

空腹状態でいきいきに飲酒すると、胃腸の粘膜が荒れ、急激に血中アルコール濃度が高くなります。食事を摂りながらゆっくり飲みましょう。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週に2日は休肝日

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。

### ③お酒の量にはご注意ください

心身に良い適量とは、純アルコールに換算して1日20gとされており、お酒の弱い方や女性、高齢者はそれよりも少ない量になります。

1日にこれらのいずれか1つが適量です



※1日食塩摂取量(中学生以上) 男性8g未満 女性7g未満

## ピーマンとしめじのごまあえ

材料(4人分)

- ピーマン.....4個
- しめじ.....1株
- みょうが.....1個

すりごま.....小さじ2  
マヨネーズ.....小さじ1  
めんつゆ(2倍).....大さじ2  
砂糖.....小さじ1

### 作り方

- ピーマンは半分の長さで千切り、しめじは根元を切り落とす。それぞれをしんなりする程度にゆで、冷水で冷やしてからしっかり絞る。
- みょうがは根元を取って千切りにし、水にさらしてからザルにあげておく。
- ①と②を混ぜ合わせ、上にみょうがを乗せる。

### ワンポイント

ピーマンはビタミンAとCが豊富で、夏バテを 방지、疲労回復に効果があります。赤や黄色のピーマンを入れると彩りがUPします。



(1人分の栄養価) エネルギー 43kcal  
たんぱく質:1.7g 脂質:2.0g カルシウム:25mg 塩分:0.6g

# おおきくなあれ

わがやのお姫さま



おおき  
尾崎 みなみ ちゃん

- ★平成26年12月11日生まれ
- ★お父さん 新一ちゃん
- ★長女
- ★吉川町
- ★お母さん カテリーンちゃん
- ★ご両親から...
- やさしい心を持つメロンパンナちゃんのように育ててください。

おおきくなあれでは、3歳までのお子さんの応募をお待ちしています。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・メールで受け付けています。

■総務課秘書広報係 ☎ 57-8500

## クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆  
今年度の香南市総合防災訓練は何月何日でしょうか。

プレゼント ◆提供/屋台居酒屋 縁  
道産子産 馬刺し1人前(780円)・・・5名  
※当選の方に引換券をお送りします

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・感想を明記の上、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

締め切り **8.15(月)** 当日消印有効  
※当選者は「こうなんNOW9月号」で発表します

◆7月号当選者◆ おめでとうございます。

麺 HOUSE 繋の冷やしらあ麺  
香我美町/小笠原正三さん・恒石美智子さん  
野市町/市原奈穂子さん・楠目廣司さん・安岡行仁さん



### 屋台居酒屋 縁

住宅街の一角にある居酒屋。「こんなところに?」と、ついつい思ってしまうような立地だが、住宅の納屋を改装したお店だからこそ、くつろぎ感が心地よく、特等席でまどる黒毛や虎毛のネコたちに癒やされる。壁に貼られたスナップ写真は、「いろいろな人とのご縁と、お客様同士のご縁を大切にしたい」と言う店主の思いが溢れている。鮮魚料理は事前の予約が必要だが、馬刺しや焼き鳥、揚げ物など、店主自らが食べたいと思える食材のメニューが並ぶ。2時間飲み放題コースは、5人以上で3,500円と4,000円の2つから選べる。

■住所 香南市夜須町千切835-2 ■営業時間 17:00~23:30  
■定休日 月曜日 ■TEL 0887-54-3511・090-8978-4106

◆7月号答え/18歳以上

※関連記事「このまちで」



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。