

このまちで...

今回は、千屋和仁さん(野市町)から紹介の片岡昌裕さん。
千屋さんいわく、片岡さんは「子ども大好き熱血父ちゃん」だそうです。



走るよんぱんと

走ることは何にでもつながる。と。ブルースリーとジャッキー・チェンに憧れ、空手を習っていた小学時代。強くなりたくてやっていたのが道場までの往復を走ることに、家に帰ってからの筋肉トレーニング。単に走るだけではおもしろくないからと、小遣いで買ったストップウォッチでタイムを計り、ノートに付けていたそうです。

そして、小学校から高等学校まで続けてやっていたのが陸上。得意種目は、短距離と跳躍。中学3年生になると、みんなの練習メニューを考えていたので、自分の練習は朝早く学校へ行ってからでした。と笑っています。

「長男が自分と同じように空手と陸上をやりたいと言ったとき、嬉しさと同時に、絶対強くさせたいという気持ちでした。空手の練習にはほぼ毎日連れて行って、陸上

かたあか まさひろ
片岡 昌裕さん(43歳・野市町)



のある日は、陸上に行ってから空手の練習へ直行。小学6年生で全国優勝という目標を決めて、毎日、練習にも付き合っていました。その結果、6年生では型の部で全国優勝、中学2年生では、悲願の組み手の部で全国準優勝という目標を達成することができました。陸上をやりたいという息子の希望で、中学校は香我美へ。今は県外でがんばってくれているので、次は2人の娘がやりたいということを、一生懸命サポートしたいと思っています」と片岡さん。

自動車の販売業の代表を務めながら週3日、高等学校の寮の舎監として陸上に関わるほか、高知県市町村対抗駅伝では、スタッフとして選手を支えています。香我美JACの指導者として約8年。走ることは基礎体力をつけ、全てのスポーツにつながるという信念のもと、子どもたちに楽しさを伝えています。

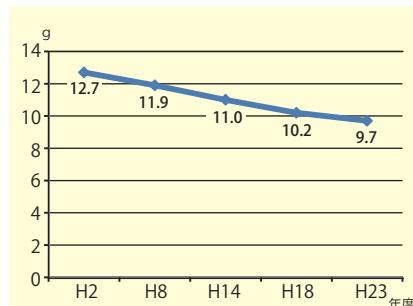
※次回は、片岡さんと陸上つながりで野口昌裕さん(野市町)です

高血圧は予防の食事

食塩量を減らすことから始めましょう

食塩による血圧上昇の程度には個人差がありますが、家族に高血圧の多い人や高齢の方では、食塩を多く摂ると血圧が上がる人が多いことがわかっています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2010年版)」では、成人の1日の食塩摂取量は、男性9g未満、女性7.5g未満です(高血圧の方は6g未満)。高知県県民健康・栄養調査では、食塩の摂取量は徐々に減ってきていますが、目標量には達していません。



1日1gの減塩を心がけましょう

外食や惣菜、加工食品は一般的に味が濃いので、工夫して少しでも減塩に気をつけたいものです。素材本来の味を活かした料理で、まずは1日1gの減塩を心がけましょう。



調味料に含まれる塩分1g

- 塩.....小さじ1/5
- みそ.....小さじ1/2弱
- 薄口しょうゆ...小さじ1
- 中濃ソース....小さじ1強

減塩のポイント

- ①新鮮な食材を使いましょう。
- ②しそ、ショウガ、三つ葉などの香味野菜を味付けのアクセントに使いましょう。
- ③昆布やかつお節、しいたけなど天然のだしを使い、うま味をかかせましょう。
- ④カレー粉、わさび、こしょうなどの香辛料を効果的に使いましょう。
- ⑤ゆずやレモンなどの香りと酸味を上手に使いましょう。
- ⑥味付けは、1品にだけ重点的につけて、満足感を得るようにしましょう。
- ⑦麺類のスープは残しましょう。
- ⑧汁物は1日1杯を目安にして、具たくさんにしましょう。
- ⑨味をみないで、しょうゆやソースをかけるのはやめましょう。
- ⑩塩分の多い加工食品は控えましょう。
- ⑪練り物や干物、漬け物を摂りすぎないようにしましょう。

こうなん元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

外食の塩分量と減塩の工夫

- ①ざるそば.....3.2g
つけ汁を飲まない
-1.0g減
- ②ラーメン.....6.0g
スープを半分残す
-2.0g減
- ③カツ丼.....4.5g
味のしみ込んだご飯を残す
-0.9g減
- ④にぎり寿司(小皿にしょうゆを入れる).....4.0g
しょうゆをネタの方に少しつける
-1.0g減
- ⑤カレーライス...3.3g
福神漬を残す
-1.1g減
- ⑥幕の内弁当...4.6g
容器入りのしょうゆと漬け物、佃煮を半分残す
-1.0g減

ご存じですか? 食塩とナトリウムの関係!

食品表示は、ナトリウム(Na)として表示されていますが、これは食塩(NaCl)ではありませんので、ご注意ください。
NaCl(g) = Na(mg) × 2.54 ÷ 1000 です。

おおきくなあれ

わがやの王子さま



かぎやま なおき
鍵山 直希くん

★平成22年10月4日生まれ

★パパ 裕輔さん ★長男 ★野市町
★ママ 京子さん

★ご両親から...
お姉ちゃんと仲良くしてね。

おおきくなあれでは、3歳の誕生日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◆
ねんりんピックのキャラクターとして『こうなんNOW』に掲載されている『くろしおくん』。全部で何種類でしょうか。

プレゼント ◆提供/金高堂野市店

図書カード(500円) ...5名さま

※当選の方に引き換え券をお送りいたしますので、直接お店で商品と交換してください

応募方法

①答え ②住所 ③氏名 ④年齢(例:30歳代) 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 10.18 (金) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW 11月号」で発表します

◆9月号当選者◆ おめでとございます。

ドルチェかがみのやぎミルクジェラートの引き換え券をお送ります。

野市町/濱田亜子さん・森田けい子さん

夜須町/高橋恵子さん・田村文さん 高知市/中山知佳さん ◆9月号答え/120人

金高堂野市店



出会った本の数だけ、知性と感性のアイテムは無限に広がる。その出会いをお手伝いするのが、こころのひろが「金高堂」です。

本のスペシャリストとして、地域の皆さまに愛される店であり続けたいと、ベストセラー、話題の本など多数取りそろえております。10月には2014年版の手帳と日記が入荷します。皆さまのご来店をお待ちしております。

■住所 香南市野市町西野2611-1

■TEL 0887-56-5152

■定休日 1月1日

■営業時間 10:00~22:00



高知に関する本も取りそろえています

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

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。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 178kcal
たんぱく質 11.3g 脂質 4.0g
カルシウム 24mg 塩分 1.4g

材料 (4人分)

鶏もも肉(皮なし) ...1枚(約200g)
しょうゆ ...大さじ1/2
さつまいも ...250g
しめじ ...1パック(100g)
油 ...少々

しょうゆ ...大さじ1・1/2
酒 ...大さじ1
みりん ...大さじ1
砂糖 ...大さじ1
水 ...1カップ

地産地消レシピ... さつまいもと鶏肉のこっくり煮

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、しょうゆをかけて下味をつけておく。
- ②さつまいもは皮ごと一口大の乱切りにし、2~3分水にさらしてアクを抜く。油をひいたフライパンで水切りしたさつまいもを中火~弱火で蒸し焼きにする。
- ③5分後、①の鶏肉を入れて焼く。ある程度焼けたら、しめじを加えてひと混ぜし、さつまいもとなじませる。
- ④★を入れ、落としぶたとふたをして中火~弱火で10分程度煮る。ふたを取って、煮汁が半分ぐらいになるまで煮詰める。

