

このまちで...



奥の厨房から漂ってくる煮物の香り。鉄板では、豚肉の脂が弾ける音。店には、ソースの甘酸っぱくて香ばしい香りが立ちこめ、鉄板の前では、廣末さんが鉄板の熱気に汗を拭きながら、手を休めることなく定食用の「どん平焼き」を次々焼いています。

おいしく食べてもらいたい

ひろすえ
廣末 成文さん(32歳・夜須町)



「ご両親の経営するお店を手伝い始めて14年。中学・高校と寮生活だったので、高校を卒業するまで、お店を手伝ったことはなかったです。親から『卒業したら手伝って』と言われたわけでもなく、卒業したらお店を手伝うのが当たり前というのか、自然とという感じですかね。でも、最初のうちは、遊びたい気持ちがあったし、母親と口げんかになつては、店を飛び出して遊びに行っていましたね」と苦笑い。「『立ち仕事で大変やろう』って言われることもあるけれど、この仕事、嫌だと思っただけはないんです。地域の方が家族や集まりで来店に来てくれたり、持ち帰りの注文をしてくれるなど、地元の人に助けてもらっています。県外から、ニラ塩焼きそばを食べに来てくださいる方や高知市内からも度々来てくださる方もいて、本当にありがたいです」と終始笑顔。

※関連記事「今月のプレゼント」

※次回は、地元の先輩でピザの移動販売をしている清遠政栄さん(夜須町)です

こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

子どもの歯を むし歯から守りましょう



◎赤ちゃんの歯は妊娠中にできる

赤ちゃんの歯は妊娠7週目になると、歯の「芽」ができてきます。丈夫な歯を赤ちゃんにプレゼントするため、妊娠中はカルシウムやビタミン、良質なタンパク質などをバランスよく取りましょう。



◎むし歯にならないためには

歯垢や糖分を取り除く「歯磨き」、強い歯を作る「フッ素」、健康な歯を維持するための「食生活」と「健診」です。

◆歯磨き

むし歯になりやすいところは、歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯のみぞの3カ所です。磨き残しがないように気をつけましょう。



◆規則正しい食生活

一日に食べ物を口にする回数が多いことがむし歯に関係しています。食事やおやつは時間や量を決めて、だらだら食べる習慣はなくしましょう。食べた後は忘れず歯磨きを。

◆定期的に歯科健診

1歳6カ月を過ぎたら、かかりつけの歯科医を決めて、年に2回程度は歯科健診を受けましょう。

◆フッ素でむし歯予防

フッ素を使うとエナメル質が強くなり、むし歯菌の出す酸に負けにくい丈夫な歯になります。歯医者さんでフッ素を塗ってもらったり、うがいができるようになったらフッ素入りの歯みがき剤を使うことで、むし歯予防効果が高まります。ただし、フッ素はむし歯の抵抗力を強めるだけで、直すものではありません。フッ素を塗っても毎日の歯磨きや食事への注意は忘れずに。

「健康も 楽しい食事も いい歯から」
平成28年度 歯と口の健康週間(6月4日~10日) 標語

◎乳歯はデリケート

生後6カ月頃になると下の前歯が生えてきます。生えただけの歯は未完成の状態、だ液の中からカルシウムやリンなどのミネラルを取り込んで、歯の表面のエナメル質が時間を掛けて硬くなっていきます。

乳歯は、永久歯に比べて歯の表面のエナメル質が薄くて弱く、むし歯が進行しやすいのが特徴です。

◎むし歯の菌はどこからくるのでしょうか

もともと子どもにむし歯菌はありません。むし歯菌の多くは、身近にいる保護者などの「だ液」を通して感染します。大人が一度かんだものを与えたり、スプーンやコップなどを共有するのはやめましょう。個人差はあるものの、大人の口の中にはむし歯菌が存在します。保護者のむし歯も早く治療しておきましょう。



“おいしく減塩!ヘルスメイトおすすめ 減塩レシピ”より

ピーマンとにんじんのツナソテー

材料(1個分)
ピーマン 4~5個
にんじん 50g
ツナ缶 小1缶
しょうゆ 小さじ1

作り方

①ピーマンは半分にしてから、千切りにする。にんじんも千切りにする。
②フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で火をつける。ツナ缶が温まってきたら、ピーマン、にんじんを加えて、しんなりするまで炒める。最後にしょうゆをかけてからめる。

ワンポイント

パプリカを混ぜてもいいでしょう。



(1人分の栄養価)エネルギー 70kcal
たんぱく質 4.0g 脂質 4.4g
カルシウム 10mg 塩分 0.4g

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆

任期満了に伴う香南市長選挙の投票日は何月何日でしょうか。

プレゼント ◆提供/お好み焼き 廣末屋

とん平焼き(350円)・・・10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 5.16(月) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW6月号」で発表します

◆4月号当選者◆ おめでとうございます。

◆4月号答え/18会場

Luce hair(ルーチェヘア)のフェイシャルエステまたはヘアメニューの割引券

夜須町/沢 直子さん 嶋澤千恵さん 恒石美幸さん

お好み焼き 廣末屋

定番のお好み焼きに香南市産のニラをたっぷり使った「ニラ塩焼きそば」など、充実した鉄板メニューのほか、廣末屋オリジナルの「とん平焼き」は、カリカリに焼いた豚肉の中に、たっぷりの天かすと卵のふわふわ感がくせになる一品。この季節

にしか味わえない夜須町特産フルーツマト入りお好み焼きは、ソースにもマトを使った一日10食限定のレアメニュー。モーニングはトーストとご飯から選べ、お昼のみ提供している定食は9種類から選べる。アツアツの鉄板焼きを囲んで会話も弾み、ゆっくりくつろげる家庭的な雰囲気のお店。

■住所 香南市夜須町上夜須182-1 ■TEL 0887-54-3226

■定休日 1月1日~3日 ■営業時間 8:00~22:00



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。

おおきくなあれ

わがやの王子さま



いわい りゅうしん
岩井 龍臣 くん

★平成24年9月13日生まれ ★お父さん 章憲さん

★次男 ★野市町 ★お母さん 祐佳さん

★ご両親から...
弟であり兄でもある龍ちゃん、最近すっかりしてきたね。あなたの笑顔に癒やされる毎日です。

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(データー)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