

# このまちで...

今回は、高橋泰さん(夜須町)から紹介の高橋勇夫さん。泰さんいわく、「アユの先生として、全国各地で活躍している方」だそうです。

「環境」という言葉を聞くと、省エネルギーやごみのことを連想する人が大多数です。川の環境のことになると、水がきれいかどうかは気になっても、川の中の生き物がどうかまでは、なかなか考えないと思います。実は、川の水がきれいだけでは、生き物は増えなくて、生き物が増えるような環境づくりができてこそ、河川環境を守ることができると言えます。」

高橋さんが、アユの生態研究に取り組むことになったのは、約30年前のこと。環境コンサルタントの専門会社に勤務し、四万十川のアユの稚魚の調査や生態研究を行ったことから言います。「天然アユを増やすためには、まずデータをとり、生態を知ること、知識が必要です。でも、知識だけでは環境を守ることはできません。実際、日本の河川環境保全に対する世界の評価は、5点満点中2点です。世界の評価は、5点満点中2点です。」

## アユは大切な天然資源

高橋 勇夫さん(58歳・夜須町)



「環境」という言葉を聞くと、省エネルギーやごみのことを連想する人が大多数です。川の環境のことになると、水がきれいかどうかは気になっても、川の中の生き物がどうかまでは、なかなか考えないと思います。実は、川の水がきれいだけでは、生き物は増えなくて、生き物が増えるような環境づくりができてこそ、河川環境を守ることができると言えます。」

高橋さんが、アユの生態研究に取り組むことになったのは、約30年前のこと。環境コンサルタントの専門会社に勤務し、四万十川のアユの稚魚の調査や生態研究を行ったことから言います。「天然アユを増やすためには、まずデータをとり、生態を知ること、知識が必要です。でも、知識だけでは環境を守ることはできません。実際、日本の河川環境保全に対する世界の評価は、5点満点中2点です。世界の評価は、5点満点中2点です。」

※今回は、自然農法でみかんづくりに取り組んでいる海島未来さん(夜須町)です

# おおきくなあれ

わがやの王子さま



むらかみ すばる  
村上 惺張 くん

★平成25年7月13日生まれ ★お父さん 智司さん  
★長男 ★香我美町 ★お母さん 友里さん  
★ご両親から... アンパンマンが大好き♡ 笑顔もキュート。  
我が家の宝物です。すくすく元気に成長してね♡



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!

## 今月のプレゼント

### ◆クイズ◆

表紙に登場している年男・年女は全員で何人でしょうか。

プレゼント ◆提供/一般社団法人 香南市観光協会

南国土佐山北みかんまるごと大福(8個入り 1,080円相当)・・・2名  
※引換券をお送りしますので、ごめん・なはり線のいち駅で交換してください

### 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 1.18 (月) 当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW 2月号」で発表します

◆12月号当選者◆ おめでとうございます。  
姉妹都市・友好都市の物産詰め合わせ

赤岡町/三木明美さん ◆12月号答え/約3万人

みかんのうま味・香りをまるごと練り込んだ「山北みかんまるごと大福」できました!

口いっぱいに広がる、みかんの香りと濃厚なうま味。香南市特産の山北みかんを、皮までまるごと使った新風味の大福が、(株)スイーツとのコラボでできました。みかんの皮までまるごと練り込んだ生地は、やさしいみかん色につぶつぶのみかんの皮がアクセント。もちもち柔らかな生地の中には、白あんと、とろーりみかんのソースがたっぷり。香料、着色料は一切使わず、みかんをまるごと使っているからこそ、山北みかん本来の香りと味わいをお楽しみいただけます。

また、みかんの皮には香り成分以外に、発がん抑制効果が認められているペクタリプトキサンチン、オーラペンなどの有効成分が含まれています。ただ今、のいち駅売店にて1個135円(税込み)で販売中! 化粧箱8個入りは、進物用にもお使いいただけます。香南市の新しい味をぜひご賞味ください。  
■問い合わせ: 一般社団法人香南市観光協会 TEL 0887-56-5200



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。

# 幼児期の食事と栄養

～栄養バランスを考えた組み合わせで～  
◎1～2歳児の1日分の組み合わせと目安量

**主食(ごはん、パン、めん)**  
～体を動かし、頭を働かせるエネルギー源～  
・ごはん…子ども茶碗1杯(100g)  
・食パン…8枚切り1枚 うどん…1/3玉

**主菜(肉、魚、たまご、大豆・大豆製品)**  
～体づくりに欠かせないたんぱく質を中心に～  
・魚…1/3切れ程度  
・肉(薄切り)…2/3枚程度  
・たまご…1/2個  
・豆腐…1/5丁程度

**副菜(野菜、きのこ、海藻)**  
～体のバランスを整えるために～  
・緑黄色野菜…80g ・淡色野菜…80g  
(加熱調理で食べやすくしましょう)  
・いも類・じゃがいも…1/3個程度  
※肉や魚の主菜よりも、野菜類などの副菜の量は多めにします

**牛乳・乳製品、果物**  
・牛乳…コップ1杯(100ml)  
・ヨーグルト…1個 ・りんご…1/3個  
※間食の時間など、1日のうちどこかで取りましょう

大人にも食欲に波があるように、子どもたちも食べないときがあつて当たり前です。食べてくれないときは、無理強いせず、おなががついた次の食事のタイミングで補いましょう。

## こうなん元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

生活リズムを大切に!

子どもは毎日活発に遊んだり、眠ったりする分の栄養のほかに、成長を支える栄養分が必要です。バランスの取れた食生活が、子どもの体の基礎をつくれます。

### ■ 幼児期の好き嫌い・ムラ食い・遊び食べ・少食

この時期、食べる量や種類のムラはつきもの。でも、生活リズムの乱れが原因である場合もあります。こんなことはないですか?

- ・ひとりぼっちで食べている  
「おいしいね」と言い合える食卓!
- ・食事に集中できない環境  
テレビは消し、おもちゃは片付けましょう。
- ・食事のだらだら食べ  
30分以上かかる場合は切り上げましょう。
- ・菓子やジュースの取り過ぎ  
母乳や育児用ミルク・牛乳の飲み過ぎにも注意!

- おやつのポイント
- ・3度の食事とあわせて考えましょう。
- ・市販のお菓子などは、袋のまま与えないようにしましょう。
- ・水分は水か麦茶で。ジュースや乳酸菌飲料は糖分がたくさん含まれています。

バランスは数日単位で  
1食で、すべて揃えたり、毎日栄養バランスを整えるのは難しいもの。あまり神経質にならず、数日単位で全体のバランスを考えましょう。

レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より

## かんたんどリア

(1人分の栄養価)エネルギー 399kcal  
たんぱく質 9.5g 脂質 7.9g  
カルシウム 148mg 塩分 1.9g

材料(1人分)  
ごはん …………… お茶碗1杯分  
コーンスープ …………… 1袋  
とろけるチーズ …………… 1枚  
パセリ …………… 少々

作り方  
①市販のコーンスープの素にお湯を入れてスープを作る。  
②①にご飯を入れて軽く混ぜる。  
③耐熱皿に②のご飯を入れて、とろけるチーズをのせて、パセリをちらす。オーブントースターで焼く。

◎コーンスープを作るお湯は好みで増減してください  
◎プロコリーやミックスベジタブルを入れると、栄養価がアップします。

武市 要太さん(夜須小学校5年生) 考案



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています