

真司's voice

無限大「8の字から∞へ」



国土交通省土佐国道事務所が、4月27日に高知龍馬空港IC-香南のいちIC(3.5km)の開通時期を令和7年春ごろと発表しました。翌日の高知新聞にも掲載され、目にした市民の方も多いのではないでしょうか。高知龍馬空港ICから西側の高知南国道路が令和3年2月に全線開通したのは皆さんの記憶にも新しく、旅行や通勤などの日常生活において多くの方が利用されていると思います。発表のあった高知龍馬空港ICから香南のいちICの開通は、東部地域と西部地域の円滑な往来が可能とな

るだけでなく、定住人口や交流人口の増加、緊急医療機関への搬送時間の短縮など、香南市にとっても多大なる効果が期待されます。

香南市で整備を進めている避難タワーと同様に、高架橋は高さ10~14mで、南海トラフ地震発生時には、津波浸水の影響を受けない信頼性の高い道路として確保され、安全・安心に人命救助や救援物資の運搬などが円滑に行われます。まさに人命をつなぐ「命の道」として期待されており、今回の発表は非常に明るい話題と感じたところです。



写真提供：土佐国道事務所



読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します！

アンダークラス

相場英雄 著



題名を日本語に直すと「下級階層」。非正規雇用・外国人労働者などに加えAIの進出など、世の中の労働形態が変化する中、コロナ禍でますます需要が高くなった宅配。今後、中流階級といわれるものがなくなり、格差拡大が広がると言われる経済状況です。この本は、まさにアフターコロナの世相を予期する現代小説だと思えます。

若鶏となすの三杯酢だれ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 284kcal
たんぱく質:12.0g 脂質:8.0g
カルシウム:16.6mg 塩分:0.8g

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

- 材料 (4人分)
- 若鶏もも 240g
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - なす 2本
 - ししとう 4本
 - パプリカ 1/2本
- 三杯酢
- 酢 大さじ1強
 - みりん 小さじ1強
 - 濃口しょうゆ 大さじ1強

- 作り方 (4人分)
- 若鶏は一口大に切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - なすは一口大の乱切り、ししとうは包丁をいれ種を取り、素揚げする。パプリカは縦に半分になり、薄切りにして素揚げする。
 - 器に①と②を盛りつけ、三杯酢をかける。

ワンポイント パプリカはβカロテンを多く含み、抗酸化作用があります。なすの皮に含まれるナスニンは眼精疲労の緩和や動脈硬化の予防に役立ちます。下味を付けないのが減塩のコツです。



6月4日~10日は

歯と口の健康週間です



歯周病が全身におよぼすこわ~い影響

- 糖尿病の患者さんは歯周病が悪化しやすいことが報告されています。
- 歯周病で歯を支える骨が溶けてしまい、よく噛めなくなるため満腹中枢が働きにくくなり、食べ過ぎて、肥満になりやすいです。
- 歯周病が起こると、血管に歯周病菌が入り込み血管を狭めてしまうので、脳卒中や狭心症、心筋梗塞を引き起こす原因のひとつにもなります。



歯と口の健康を一緒に守ってくれるかかりつけ歯科医をもちましょう！

しっかり守ろう、歯の健康

歯周病は歯を失う原因として悪名高いですが、その歯周病が全身の病気に関係していることはご存知ですか？10人中、7~8人は歯周病といわれています。



歯周病は歯にこびりついたプラーク(歯垢)にすみつく歯周病菌が増えることで起こる感染症で、歯そのものではなく、歯の周りの歯肉に炎症を起こします。放っておくと歯肉炎から歯周炎に進み、歯が抜けてしまいます。

全身に関するお口のトラブル

- 歯が抜けるとあごがゆがみ、全身の骨格のゆがみに繋がります。
- 残存歯数が少ない人は転倒しやすい傾向があります。
- 噛み合わせが悪いと頭痛・肩こり・腰痛の原因になります。
- 残存歯数が少ないと認知症になりやすい傾向があります。



今年も行こう、今年も行こう、

がん検診

症状がない時こそ検診が大事です!!



検診のすすめ

ご存知ですか？高知県民の死因の第1位は「がん」です。県内で1年間に亡くなる方のうち、4人に1人ががんで亡くなっています。ですが、早く見つけて治療することで、治る確率はグンとアップします！がん検診の目的は、がんによる死亡を減少させることです。

検診料無料化を継続します

令和2年度から令和4年度の間も香南市の検診料金は無料です。※自己負担が必要な検診があります

ぜひ定期的に検診を受けてください!

- ▼自己負担がある検診
- 大腸がん検診…(容器代)300円
 - 胃内視鏡検査…3,300円