

The

健康応援隊!

ゴーヤーで夏バテ知らず!

夏本番を迎え、太陽の日差しがギラギラと照りつける季節となりました。この日差しや暑さ、エアコンによる冷えや乾燥などで、からだは様々なダメージを受けています。ダメージ回復のためには、ビタミンB群とビタミンCを多く含む食品がおすすめです。今回はその中でも、ビタミンCを多く含む「ゴーヤー」についてお話したいと思います。

「ゴーヤー」とは、沖縄地方の方言で、「にがうり」のことをさします。他に、「ツルレイシ」とも呼ばれます。ゴーヤーの特徴といえば、独特の苦味ですね。この苦味の正体は、「モルデシン」という成分で、肝機能を向上させる効果や胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があるといわれています。中心部にあるワタの部分を食べると、強く苦味を感じますので、苦手な方は、ワタの部分をよく取り除きましょう。また、塩をみ込むことでも苦味が抑えられます。その他、免疫力を高める「ビタミンC」が豊富です。暑さで疲れる夏こそ、「ビタミンC」が必要です。「ゴーヤー」は食べる以外にも、窓の外や壁面に這わせ

《ゴーヤーのキムチ炒め》

材料【2人分】

ゴーヤー…………… 1/2本
豚肉薄切り…………… 120g
キムチ…………… 50g
卵…………… 1個

がらスープの素… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ1/2
ごま油…………… 適量

作り方

- ①ゴーヤーはたて半分に切り、ワタと種を取る。端からうすく切り、塩でもみ、しんなりしてきたら、水で洗う。豚肉は1cm幅くらいに切る。卵はボールにわりほぐしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉・ゴーヤーを入れて炒める。豚肉の色が変わってきたら、キムチも加える。
- ③がらスープの素・しょうゆで味をつけ、最後に①の溶き卵を加えて混ぜ合わせる。

るように育て、「緑のカーテン」として利用されている方もいらっしゃるのではないうかが。温暖化対策や省エネ対策にもなり、育てて収穫した実も楽しみ、一石二鳥です。お子さんと一緒に育てれば、立派な食育の場にもなります。

夏バテぎみのからだに食欲増進、疲労回復の効果のある「ゴーヤー」はいかがでしょう。(健康福祉課 管理栄養士)

学校コーナー

交通安全教室を行いました



五霞西小学校



「自分の命は自分で守ろう」と言う合い言葉のもと、五霞西小児童156名を対象に境警察、交通安全協会、交通安全母の会、役場から28名の方々をお招きし、交通安全教室が開催されました。

まずは境警察署課長さんのお話です。命を自分で守るための方法を教わりまし



た。次に低学年ブロックでは、横断歩道の渡り方です。大きな声で「右よし、左よし、右よし」と確認して、手をあげて渡ります。交通安全協会の方の指導のもと、全員が順番に練習しました。その日の下校から、学校前の横断歩道では「右よし、左よし、右よし」の大きな声が響き、



手をまっすぐに上げて、姿勢が見られました。高学年ブロックでは、自転車の乗り方で

す。自転車では左側(歩道側)から乗ることを確認しました。今まで意識していなかった児童もいたので、大変参考になりました。これからは学校から帰った後に、正しく自転車を乗りたという言葉が聞かれました。最後に、衝突実験です。人形が車と接触する様子を見ました。児童からは「こわいね。」「車には気をつけよう。」「自分がこうならないように、自分で注意したい。」「という意見がきかれました。警察の方の話を真剣にきいている児童の姿が印象的でした。

交通安全教室は交通安全協会の方々をはじめ、地域の方々とも触れ合えた素晴らしい一日となりました。このような機会を作って下さり、ありがとうございました。ごさいまし



ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長(直通)
FAX(84)1550
●総務課広報担当
☎(84)1111
(内線227)



8月の納税

納期限 9月2日(月)です

町 県 民 税	2 期	町民税務課	税務G	内線 252
国民健康保険税	2 期	町民税務課	税務G	内線 253
後期高齢者医療保険料	2 期	町民税務課	税務G	内線 252
介護保険料	2 期	健康福祉課	高齢者支援G	内線 239
保 育 料	8月分	健康福祉課	社会福祉G	内線 237

五霞町の人口と世帯

総人口	9,349人	(113人)
前月比	-2人	(-1人)
男	4,681人	(39人)
女	4,668人	(74人)
世帯数	3,201世帯	(68世帯)
7月1日現在、住民基本台帳。 ()内は外国人登録で内数。		