



キーワードは 野菜

目標『1日350g!』

エネルギー密度の低い
野菜の摂取量を増加させる
ことにより、
**肥満や糖尿病を
予防!**

カリウム、食物繊維、
抗酸化ビタミン類などの
摂取量が増加することにより、
**脳卒中・高血圧
・がんを予防!**

カルシウムの摂取量を
増加させることにより、
骨粗しょう症を予防!

野菜や果物はしっかりと摂ることでビタミン・ミネラル・食物繊維が摂取でき、がんや生活習慣病の予防に役立ちます。

また、緑黄色野菜は高齢者の骨粗しょう症予防のためにも、大切なカルシウム源となります。

これらを踏まえ、病気を防ぐ、健康を維持するために **野菜350g・果物200g**という量が推奨されています。

【お問い合わせ】

川辺保健センター 0993-58-3223 知覧保健センター 0993-58-7221 頤娃保健センター 0993-36-1111

食改さんの すこやかお薦めレシピ

こんにちは。“食改”です!!

川辺地区の食生活改善推進員より、健康“減塩”レシピをご紹介します。

セロリの香りがよく、おいしい1品です♪

作り方

- ① セロリは筋を除き、縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
セロリの葉は2〜3枚分を5cm幅に切る。
きのこ類も食べやすい大きさに切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、中火で唐辛子ときのこ類、セロリの順に炒める。
- ④ セロリの色が鮮やかになったら、セロリの葉と②を加えて汁気を飛ばすように炒める。
器に盛り、白ごまを指先でひねって散らす。

材 料 4 人 分

- セロリ 160g
- きのこと類 180g
- オリーブ油 大さじ1
- 唐辛子 少々
- A { みそ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 白ごま 少々



セロリときのこの味噌きんぴら

栄 養 価 1 人 分

- エネルギー 63kcal
- タンパク質 2.3g
- 脂 質 3.4g
- 食塩相当量 0.2g



栄養士
から♪

セロリの香りや、きのこの食感など、
味以外も楽しむことのできる1品です♪

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!等々、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。

お手数ですが
52円切手を
お貼りください

8 9 7 - 0 3 9 2

フリガナ
◎ご氏名

年齢／ 歳 性別／ 男・女

広報紙掲載の場合のお名前の表記

本名・匿名・イニシャル

ペンネーム ()

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 〒 -

電話 () -

おたより
まっています

広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題などなど、何でもけっこうですので、おたよりお寄せください。52円切手を貼ってポストから郵送するか、市役所の各庁舎に設置してある『ご意見箱』へご投函ください。



←点線に沿って切り取ってください。
(官製はがきでも可)

南九州市役所 企画課 行

File 44 街探偵

しもいで 霜出校区 知覧地域

地区・校区巡り⑦

736世帯、1,642人(平成27年10月末)

(自治会) 瀬世向、瀬世上、瀬世中、瀬世下、瀬世町、上別府、平久保、霜出、昭和、川床、普通、立山、松久保、共親

霜出校区は永里川が流れ、流域は水田や畑が広がっており、また、上別府地区の飛行場跡台地ではお茶やさつまいなどの畑作がさかんです。

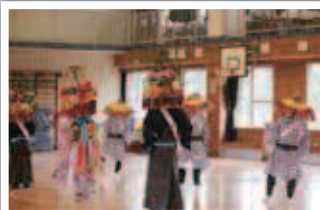
市の中央部に位置しており、ひまわりバス(拠点間バス)の乗換地点にもなっている『霜出げんき館』が、また、そのすぐ近くには知覧中学校があります。

現在、校区内では平成28年度完成予定の南薩縦貫道が整備中で、霜出交差点(仮称)ができるほか、県道頴娃川辺線と県道枕崎知覧線が交差しており、市内交通の拠点となっています。



『霜出げんき館祭り』

夏に開催され、毎回、趣向をこらした内容となっています。今年は雨が降る中での祭りとなりましたが、名前のとおりとても元気な校区民が、多くの来場者をもてなし賑わいました。



▲上別府地区の太鼓踊りや瀬世地区の棒踊りのほか取違集落のユニークなオランダ踊りなど、民俗芸能が代々受け継がれ踊られています。今年は霜出小学校運動会で太鼓踊りが披露されました。



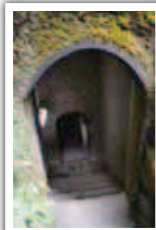
『ソラヨイ』

瀬世上、瀬世向では、十五夜行事としてソラヨイを行なっています。



『知覧武双太鼓』

霜出を拠点として、市内外イベントなどで演奏活動を行っています。



『立山のかくれ念仏』

江戸時代、薩摩藩は一貫して一向宗を禁止していたため、信者たちは山の斜面などに横穴を掘り、隠れて念仏を唱えていたことから「かくれ念仏」と呼びます。現在も洞穴の中に入っているようになっています。



『霜出もつけ会』

知覧ねぶた祭に唯一、知覧校区外から参加。毎回交通量の少ない早朝、ねぶたを会員らが約4kmの道のりを運んでいきます。



『霜出そまんずし会』

ソバの収穫時期の12月に集まってそまんずしを味わう活動が続けており、地元のまつりでも多くの方へ振る舞っています。



『そまんずし』はソバの雑炊という意味です。

南九州市の情報は、ホームページからでもご覧になれます。
ホームページ
<http://www.city.minamikyushu.lg.jp/>
または携帯サイト



携帯電話からも、南九州市の情報をご覧いただけます。インターネット接続可能な携帯電話を利用して、南九州市ホームページの情報の一部を検索できます。

点線に沿って切り取ってください。→
(官製はがきでも可)

◆広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもお書きください。

◆読者アンケート

今月号の広報紙の中で、気に入ったものの番号3つに○印をつけてください。

- | | | |
|----------|---------|-----------|
| 1 市民体育大会 | 2 まちの話題 | 3 行政情報 |
| 4 レシピ | 5 街かど探偵 | 6 おたより |
| 7 図書館だより | 8 茶飲ん話し | 9 誕生・おくやみ |

PRESENT

おたよりをくださった方の中から

『株式会社 知覧農園』より

『有機煎茶 3点セット』

を3人の方にプレゼント!

当選は発送をもって
(12月21日消印有効)

プレゼント品を提供いただける方を募集します。
企画課広報統計係 ☎ 0993-83-2511
知覧庁舎内線 2050 まで。

オーガニック専門店 知覧町産有機栽培茶

12/31まで、南九州市以外へ発送するお茶は3割引でお届けできます(ふるさと割)。また、12/6まで、店頭ではぐりぶー商品券を利用してご購入できます。この期間中にぜひ、お買い求めください。



『有機煎茶 3点セット』
旨み・コク・渋みの異なる3種の味をお楽しみいただける茶農家こだわりの品揃えとなっています。



株式会社 知覧農園

南九州市知覧町郡6219-3
(知覧郵便局隣り)
営業時間10:00~18:00 ㊿水曜日
フリーダイヤル 0120-650-250
ホームページ
<http://www.chiran-nouen.co.jp>

南九州市ホームページからも 『おたより』受け付けます

毎月、広報紙を読んだ感想、身近な話題など『おたより』をお寄せいただきありがとうございます。ごさいます。

『おたより』については、従来どおり郵送での受付に加え、南九州市ホームページから送ることができます。

南九州市ホームページ
(<http://www.city.minamikyushu.lg.jp/>) の広報紙ページを選んで入力してください。



広報紙10月号で「鹿児島たぬき」チームが九州大会で優勝という記事が掲載されました。九州一と言え、相当な腕前ですね。メンバーの皆さんの喜びもひとしおだと思います。

読者の皆さんからお寄せいただいたおたよりや情報を掲載しています。
※文章は添削させていただく場合があります。ご了承ください。



おたより



の精神「参加することに意義がある」ですね。
(埼玉県 入間市
祝迫哲郎さん 79歳)

「鹿児島たぬき」チームの優勝はすごいですね。一打一打が勝負に影響しますので、日頃の練習の成果ですかね。祝迫さんもグラウンドゴルフ頑張ってください。