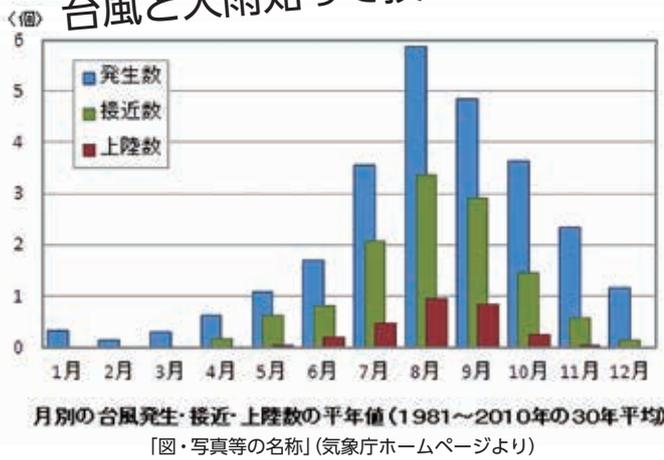


# 台風と大雨知って損なし!



## 台風が発生しやすい時期です!

赤道より北で、東経180度より西の領域または、南シナ海で発生した低気圧が発達し、中心付近の最大風速が17.2m/s以上のものを台風と言います。

台風は7月から10月にかけて多いというデータ(気象庁)があり、特に9月は日本付近に秋雨前線が停滞する時期なので、活動が活発になり大雨を降らせることがあります。

大雨が降ると土砂災害や河川の氾濫などの危険性が高まります。テレビやラジオ、緊急速報メールなどの情報を有効に利用しましょう。

### 旬の野菜

レシピ

副菜

## 鶏肉と夏野菜のトマト煮



「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われて来たくらい、トマトの栄養価は非常に高いものです。

トマトが持つ栄養素の中でもとくに注目されているのがリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種です。リコピンは、「抗酸化作用」が強いことが分かっていて、生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるそうです。冷やしたサラダもおいしいですが、今回のレシピのように煮ても夏場においしいおかずになります。是非お試しください。

材料(4人分)		栄養価(1人当たり)		作り方
鶏もも肉	160g	エネルギー	330kcal	①鶏肉は、一口大に切っておく。ナスは、1cmの輪切りにし、水にさらしアクを抜いて水を切っておく。 ②水を切ったナスに、塩コショウをし、小麦粉をつけてフライパンで両面を焼いておく。 ③じゃが芋は皮をむき1cmの輪切り、人参は5mmのいちょう切り、玉ネギは、楕円に切る。ピーマンは種を取って5mmの輪切り、トマトは、皮を湯むきにして、ザク切りにする。 ④鍋にナスとピーマン以外の材料とAの調味料を入れコトコト煮込む。 ⑤じゃが芋が柔らかく煮えたら、ナスとピーマン、粉チーズを振り入れ更に5分ほど煮て出来上がり。
ナス	160g	タンパク質	14.5g	
塩コショウ	少々	脂質	14.9g	
小麦粉	20g	炭水化物	33.9g	
サラダ油	16g	カルシウム	168mg	
じゃが芋	200g	鉄	1.3mg	
人参	80g	塩分	1.7g	
玉ネギ	160g			
トマト	160g			
ピーマン	40g			
トマトピューレ	80g			
トマトケチャップ	大さじ2			
A 砂糖	大さじ2			
コショウ	少々			
コンソメスープ	320cc			
粉チーズ	40g			

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

### 編集後記

山口県派遣団最終陣が7月末で帰還されました。地震から3カ月半もの長い間、本当にお世話になりました。町には山口県のほかに、たくさん自治体や団体が支援に来てくださっています。マンパワーが不足する状況での支援は大変心強く、ありがたいものです。派遣職員さんの姿を見るたびに、自分も頑張らなければと思います。地震が起きても奇跡的に無事だった、わが家の屋内水槽の生き物たち。仕事から帰って水槽を見ていると、いつの間にか時間が過ぎていきます。無心になれる貴重なひと時です。

今年には地震の影響で7月の郡民体育祭がありませんでした。最近種目競技でちよこちよこ出場させてもらっていました。今年からは皆さんの活躍を撮るはずだったんですが、来年こそは、写真を撮りに行きます。最近、子どもの汗かき具合が半端じゃないので、ベランダでプール開きをしました。とは言っても、プールといったプールが無いので、赤ちゃん用の風呂桶ですが(笑)。ちよこと窮屈な感じもしましたが、この前までお風呂につかっていたことを考えると、ちゃんと成長しているんだなと実感した瞬間でした。

