



▲上益城消防本部に設置してある緊急電話

夜の駆け込みに対応

「救急電話」

上益城消防本部は22時に正面玄関が閉鎖され、立ち入りができなくなります。消防本部に直接「駆け込み救急」する場合、正面玄関横に設置してある「緊急電話」をお使いください。受話器をあげると指令センターにつながり、通話ができます。

旬の野菜

レシピ

副菜

長いもの甘酢和え

ネバ、とろを大集合しました。長いものネバネバは、ムチンという成分で、体内に入ることタンパク質の吸収を向上させていきます。また、オクラのネバネバの中にもムチンが入っています。このムチンが、疲労回復に大きな役割をもっています。もずくの主な成分はフコイダンで、ヌルヌルの正体がこのフコイダンです。フコイダンには、食事で食べた糖質の吸収をゆっくりと遅らせてくれるので、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。身体にいいものばかりを集めたメニューです。是非お試しください。



材料(4人分)

長いもの	120g
オクラ	60g
もずく	60g
トマト	60g
生姜	8g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3

栄養価(1人当たり)

エネルギー	48kcal
タンパク質	5.6g
脂質	0.1g
炭水化物	2.5g
カルシウム	23mg
鉄	0.3mg
塩分	0.5g

作り方

- ①長いものは、皮をむいてせん切りにしておく。
- ②オクラは、沸騰した湯で茹で、冷水に取り水分をペーパーで取り、2～3ミリに切って置く。生姜は針生姜にしておく。
- ③トマトは1cmの角切りにする。
- ④もずくは、洗って水切りをしておく。
- ⑤①～④全ての材料をAで和える。
- ⑥器に盛り、針生姜を天盛りする。

※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

▼このたび広報を卒業することになりました。今まで原稿を作ることができたのは、協力してくださった町民の皆様や先輩方のおかげです。本当にありがとうございます。これから(凌)さんが、今まで以上に町を走り回り、町の情報を伝えるために頑張ってくれると思います。広報みふねを今後ともよろしくお願ひします。▼地震や豪雨、台風に噴火など、全国的に災害が多かった本年。きっと忘れられない年になると思います。被災された方々の一日も早い復興をお祈りします。⑦

▼今回(凌)さんが10月1日を持ちまして、広報を卒業されます。(涙)私とは半年間という短い時間をでしたが、とても多くのことを教わりました。広報をよりみんなに見てもらえるように、楽しんで読んでもらえるように毎回、夜遅くまで考えてた(凌)さん。そのままデスクで寝ていたこともしばしば…。私もこれから(凌)さんから学んだことを糧に、頑張りたいと思います。今まで、お疲れ様でした！(凌)



広報 **みふね** No.586

携帯サイトはこちらから→

発行/御船町役場 編集/総務課 〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1
TEL.(096)282-1111(代) FAX.(096)282-2803 ホームページ <http://www.town.mifune.kumamoto.jp/>
印刷/ホープ印刷株式会社

