

伏野菜キッチン～その2～

これから旬を迎える伏見区産の夏野菜。今回は疲労回復効果のあるオクラと、食欲増進効果のあるミョウガを使った料理を紹介します。

夏野菜のとろろ汁

冷たくさっぱりして食が進む!

材料(2人分)

- ・長芋 100g ・オクラ 2本(20g) ・ミョウガ 2本(20g)
- ・ニンジン 40g ・キュウリ 1/2本(40g) ・だし汁 300cc
- ・合わせ調味料(酒 小さじ2、みりん 小さじ2、塩 少々、薄口しょうゆ 小さじ1) ・青じそ 2枚 ・黒ごま 小さじ2/3

作り方

- ①長芋は皮をむき、すり下ろす。
- ②オクラ・ミョウガは1cmの輪切り、ニンジン・キュウリは1cm角に切る。ニンジンは柔らかくなるまでゆで、他はさっとゆでる。
- ③鍋にだし汁・合わせ調味料を入れ、火にかける。冷ましてから①②を加え、青じその千切り・黒ごまを散らす。

栄養価など(1人分)

カロリー	78 kcal
カルシウム	50 mg
鉄	0.5 mg
野菜量	61 g
塩分	0.7 g



他のレシピも気になる方は

京・食ねっと 検索

伏見区産の野菜は、スーパー等の地元産コーナーや区内15カ所の直売所で販売しています。

伏見区 京の旬野菜直売所 検索

問合せ 健康長寿推進課(☎611-1162 ☎642-3876 ☎571-6747)

8月は食品衛生月間 食中毒にご注意を!

多くの食中毒は細菌やウイルスが原因で発症します。夏は気温や湿度が高く、細菌が増殖しやすいため要注意です。食中毒の予防のため、次のことを気をつけましょう。

【買入】
○なるべく新鮮な物を選び、消費期限なども確認。
○冷蔵等の温度管理が必要な食品は最後までこまめに食べられる量だけに。
【食品の保存】
○持ち帰った食品は、すぐに冷蔵庫等で保存。
○冷蔵庫は食品が十分に冷えるように、詰め過ぎに注意。
【調理】
○調理の前後は、せっけんで手を洗い、調理器具も洗いを。
○食材はよく洗い、肉や魚を切った包丁・まな板は必ず

洗って熱湯で消毒。
○加熱調理は中心部が75℃以上で1分以上を目安にしっかりと。
【残った料理】
○浅い容器に小分けにして、速やかに冷蔵庫へ。
○温め直す時は十分な加熱を。万が一、食中毒が疑われる症状が出た場合は、速やかに医療機関で受診を。また、他者への感染を防ぐため、手洗い、消毒を徹底しましょう。
問合せ 市医療衛生センター(南東部方面担当) ☎76-7213



管理栄養士のすしめ 飲み物の「塩」にご用心!

健康な生活を送るための知恵を紹介する新コーナー「管理栄養士のすしめ」がスタート!今回は「飲み物に含まれる「塩」」について紹介します。
暑い時期の熱中症対策の飲み物となる経口補水液等は、脱水状態の方が飲むことを想定されており、ペットボトル1本500mlで、みそ汁1杯分相当の塩分摂取(1.5g)になるものも。これは成人の1日の塩分摂取目安の約2割に当たり、大量に飲むと血圧や心臓への負担が心配されます。塩分の取り過ぎを防ぐため、次のことに気をつけましょう。

【飲み物に関する注意】
○熱中症の予防には、まず水やお茶を飲む。
○経口補水液は脱水症状を感じた時に飲む。
○エネルギー(熱量)や食塩相当量などが記載された栄養成分表示を確認し、用途に応じて飲み物を選択。
【栄養成分表示(100ml当たり)】
エネルギー kcal ○○○g
たんぱく質 ○○○g
脂質 ○○○g
炭水化物 ○○○g
食塩相当量 ○○○g

食に関する相談は、問合せ先のお電話ください。問合せ 健康長寿推進課(☎611-1162 ☎642-3876 ☎571-6747)

令和2年度 夏の交通事故防止市民運動

交通事故の発生件数は年々減少していますが、昨年は区内で4件の死亡事故が発生。車の運転者も歩行者も正しい交通マナーの実践を習慣付け、安全な運転や行動を心掛けて交通事故ゼロを目指しましょう。

期間 7月21日(火)～31日(金)
スローガン ゆずり合う ゆとりで走る 新時代

重点項目
○子どもと高齢者の交通事故防止
○信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底
○自転車の安全利用の推進
○飲酒運転の根絶

問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144 ☎642-3203 ☎571-6135)



市民ぐるみ推進運動

世界一安心安全・おめでなしのまち京都から身を守るために
正しい防犯の知識を身に付け、習慣付けることで、被害を未然に防ぎましょう。

路上
・入通りが多く、明るい道を選ぶ。
・スマートフォンの操作や、音楽を聴きながらの「ながら歩き」をしない。
・防犯ブザーの携帯を。
【自宅等】
・外出・就寝時は、必ず玄関や窓の施錠を。
【電車・駅・商業施設等】
・エスカレーターや階段での盗撮に注意。

問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144 ☎642-3203 ☎571-6135)



消防 最前線

子どもが好奇心で火遊びをして火災が起ることがあります。大人がいない時や人目につきにくい場所で発生することがあります。

【火遊びによる火災の防止】
子どもが好奇心で火遊びをして火災が起ることがあります。大人がいない時や人目につきにくい場所で発生することがあります。

【防止対策】
○子どもが手の届く場所にライターを置かない。
○不要なライターは処分する。
○子どもに火の怖さを正しく教える。

問合せ 伏見消防署(☎641-5355 醍醐消防分署 ☎571-0474)



伏見をさかんに ざっくばらん (愛称:ふしざく)

ラジオ番組「ふしざくアラカルト」でつながりを!

新型コロナウイルスの影響で当面の間、ふしざくの定例会に代えて、ラジオ番組により、つながりが持てる取り組みを実施します。今回出演するのは、「自然環境を通じて次世代に健康・安全・安心を!」を目標に環境保全活動をしている「伏見の環境を守る会」の佐々木さん(写真)。活動への質問やふしざくへのメッセージのある方は、放送日の14時45分までにFAXでFM845(FAX602-9432)へ。
放送日時 7月21日(火)14時頃～
※当番組はFM845「ワカバンneo」(放送時間:13～15時)内のワンコーナーとして放送。
問合せ 企画担当(☎611-1295)



地元の魅力を再発見! 「伏見文化・観光の語り部」を再開!

伏見区にゆかりがあり、伏見の文化と歴史に詳しい語り部(ガイド)が、区内のコースを案内する「伏見文化・観光の語り部」を4カ月ぶりに再開。山・浜・酒それぞれのテーマに沿った3つのコースを展開し、伏見の奥深い多様な魅力を紹介します。
※水分補給のため、水筒等を持参してください。
日時 7月26日(日)、8月2日(日)、8日(土)10時30分～(1時間30分～2時間程度)
※以降の開催日はホームページに掲載。
定員 各日2グループ(1グループ2～6名)(先着順)
費用 1グループ1000円(当日直接支払い)
問合せ 企画担当(☎611-1295)、NPO法人伏見観光協会(☎622-8758)



伏見川柳

創作川柳を募集します。特選句には記念品を進呈。たくさんのご応募をお待ちしています。(10月15日号に掲載予定)

応募方法 はがき、FAX(611-4716)又はメール(☎fushimi-keiji@city.kyoto.lg.jp)で応募作品(要ふりがな)と住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号をご記入の上、〒612-8511 伏見区役所「伏見川柳」係へ ※1人1応募(三句以内)。
締切 7月31日(消印有効) 問合せ 企画担当(☎611-1295)

応募作品は、応募者自身の未公表(他の公募等に未投稿)の作品に限ります。二重投稿が明らかになった場合は、選定後でもこれを取り消します。

親子学習会☆ いきもの探偵団

「ツバメのはてな?伏見のヨシ原について知ろう!」 無料

伏見区の宇治川沿いには、関西有数のツバメのねぐらである「ヨシ原」があります。環境学習施設「さすてな京都」の高さ66mに位置する展望台からヨシ原を眺めて、ツバメの生態やヨシについて楽しく学びませんか。

日時 7月9日(日)13時～14時30分
場所 さすてな京都2階広報室(横大路八反田29)
講師 伏見楽会会員・さすてな京都職員
対象 市内に在住の小学生(要保護者同伴)
定員 親子15組(先着順)
申込み 7月15日～31日に京都いつでもコール(3面上部参照)へ
問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144)

問合せ 企画担当(☎611-1295)

