

9月は「食生活改善普及運動」月間



Let's cooking!
各回12名(先着)

京・食フッキング ～秋の食育セミナー～

日時 9月20日、27日 いずれも金曜日
10時～12時半(受付9時45分～)

受付場所 区役所1階5番窓口

内容 ・講話「おいしく減塩かしこく減塩」
・調理実習「いろいろ野菜の減塩フッキング」

献立：ごはん、鶏むね肉のやわらかいニーマスタード焼き、
野菜ときのこのきんぴら、ヨーグルト白和え、
かぼちゃのキャラメリゼ

対象 区内在住18歳以上の方

料金 500円

※エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク(調理中着用)を
ご持参ください。

申込方法 8月15日(木)から9月6日(金)までに

電話又は区役所1階6番窓口にて

問合せ 健康長寿推進課(☎812-2544 FAX812-0072)

夏バテ解消 レシピ

食欲が低下した時に
おすすめ!



「みょうが寿司」 の作り方

ポイント

- 簡単にできます。
- さっぱりした味わいで食が進みます。
- 塩分・糖を抑えた寿司酢です。

作り方

- (1)米を炊き、(a)を入れ、混ぜる。
 - (2)油揚げは油をひかずにフライパンで表面をこんがり焼き、短冊切りにする。
 - (3)みょうがは小口切り、大葉は千切りにする。
 - (4)(1)に(2)・(3)・いりごまを混ぜる。
- ※大葉は器に盛った後、天盛りにしてもよい。

材料(2人分)

米	1合
(a)	酢 大さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	塩 少々
油揚げ	1/2枚
みょうが	1本
大葉	2枚
いりごま	小さじ1

栄養成分(1食分)

エネルギー	355kcal
たんぱく質	8.7g
食塩相当量	0.5g
野菜量	9g

他にも様々なレシピが「京・けんこうひろば」
で掲載されています!

京・けんこうひろば [検索](#)

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544 FAX812-0072)

防災豆知識をお届け!

～家にあるもので、今からでもできる～

日々の暮らしの中で使っているものが「災害時に活用できるかな?」と、少し考えてみませんか?中京しんぶん連載企画「家にあるもので、今からでもできる」防災豆知識では、災害時に役立つ情報をお届けします。

第6弾 こんなに使えるポリ袋～大サイズ編 その2～

その1 簡易空気袋に変身!

火災発生時は酸素が不足し、呼吸をしながらの避難が難しくなります。きれいな空気を大きなポリ袋にたっぷりいれて口元にあてることで、有毒な煙を吸うことなく、避難できます。



その2 雨除けカバーになる!

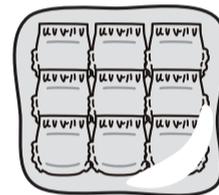
座る時の敷物として、また大切なものの上から大きなポリ袋をかぶせることで、雨除けカバーとして活用できます。

さらに、切り方ひとつで、カッパ(ポンチョ)にもなります!



その3 簡易布団に変身!

紙おむつを大きなポリ袋に敷き詰めて、その上からバスタオルなどで覆うと、赤ちゃん用の布団や座布団代わりとして使うことができます。



(情報源:メタモル出版「くらしの防災」/監修:防災寺子屋・京都)

問合せ 企画担当(☎812-2421 FAX812-0408)



中京区から焼死者をなくすために

今年に入って、中京区では10件の火災が発生しており、残念ながら1名の方が亡くなっています(7月21日現在)。

焼死者をゼロにするために京都市では「焼死者防止実践ファイブ」を掲げています。

焼死者防止実践ファイブ

- 「き」気づけばすぐに119
- 「よ」用心!タバコと暖房器具
- 「う」うちの布団は防災品
- 「と」とにかく逃げよう戻らない
- 「し」しっかりつけよう住警器



特に、**住宅用火災警報器は、火災の早期発見につながり、焼死者防止に有効です。**設置済の方は、電池の寿命は約10年となっていますので、定期的な点検及び買換えをお願いします。学区や町内会単位での共同購入については、中京消防署までご相談ください。