

# にしきょう 7

市民しんぶん 西京区版

西京区役所ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/nisikyo/>



## 夏を健やかに過ごすために

### ●●● なす ●●●



西京区の特産物の1つです。水分が多く、ほてった体を冷ましてくれます。油との相性が良く、揚げ物、炒め物などにすると風味が増します。

### ●●● とうがらし ●●●



カルシウムやビタミンCが多く、伏見とうがらしや田中とうがらしなどが京の伝統野菜として有名です。焼き物や炒め物、揚げ物など、幅広い用途があります。

### ●●● トマト ●●●



ビタミンAとCが豊富な野菜です。赤い色素にはリコピンという成分が含まれており、動脈硬化や生活習慣病などを防ぐ効果が期待できます。

**旬**の野菜を  
食べましょう！

いよいよ夏も本番を迎えました。暑い日が続くと食欲がなくなり、体力が低下しがちです。そんなときこそ、ビタミン、ミネラルが豊富な旬の野菜をたっぷりとることが大切です。  
色鮮やかでみずみずしい夏野菜を使った料理は、食卓を華やかにするとともに、食欲増進や夏バテ予防にも効果的です。



### 熱 中症の予防のポイント

熱中症になると、体温の調整ができなくなり、頭痛、めまい、吐き気などの症状が現れ、命に関わることもありますので、十分な注意が必要です。

- 十分な睡眠を取り、食生活に気を付けるなど、体調管理に努める。
- こまめに水分補給を行う。  
※ 特に高齢者の方は、のどが渇いたと感じる前に水分補給を。
- 通気性の良い服を着るようにし、外出の際は帽子をかぶる。
- ベビーカーは、地表と比べ3～4℃熱くなるので、特に注意する。

保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690

### 食 中毒予防の3原則

- 菌をつけない**  
● 手と調理器具はいつも清潔に保つ
- 菌を増やさない**  
● 調理した食材はすぐに食べる  
● 保存するときは、すぐに冷蔵庫へ入れる
- 菌をやっつける**  
● 調理するときは、しっかり芯まで加熱する  
● 調理器具は消毒液や熱湯で消毒する

保健センター衛生課 ☎392・5690

### 夏の交通事故防止市民運動

7月21日(木)～8月20日(土)  
古都の夏 お先にどうぞと 待つゆとり

### 西京区内で発生した断水・ガスの供給停止に関するおわび

6月20日に洛西ニュータウン内で配水管が破損し、断水・濁水が発生するとともに、ガス管を損傷したことによりガスの供給が停止しました。多くの区民の皆様にご迷惑をお掛けいたしましたことを、深くおわび申し上げます。

京都市公営企業管理者上下水道局長 問合せ ☎672・7759