

119番だより



中央消防署 Tel 23-2013

インフルエンザ流行の時期がやってきます



火災・救急発生状況

種別	9月	累計	昨年
建物	1	17	+9
林野	0	3	+1
車両	0	1	±0
その他	0	3	-1
救急	151	1388	+64

インフルエンザに気を付けて

インフルエンザの患者数は12月から3月にかけて最も多くなります。原因は、「湿度が低く乾燥した冬は、空気中に漂っているウイルスが長生きできる」、「乾燥した冷たい空気でのどや鼻の粘膜が弱まっている」、「年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がっている」などがあります。これらの原因が重なり、流行しやすい時期になっています。症状は、風邪とあまり変わりませんが、朝から38度以上の発熱があった場合は要注意です。

日常でできる予防・対策

- ①栄養と休養を十分に取り、体力をつけ抵抗力を高めましょう。
- ②外出時にはマスクを着用し、極力人ごみを避けましょう。
- ③適度な温度、湿度を保ちましょう。(55～60℃を保つことが有効です)
- ④ウイルスは、室内にも漂っています。外出時だけでなく、こまめに手洗いうがいをしましょう。
- ⑤今年から、インフルエンザのワクチンが1種類増え、4価ワクチンになりましたので早めの予防接種をお願いします。

110番だより



小林警察署 Tel 23-0110

インターネットの安全な利用のために



交通事故発生状況

種別	9月	累計	昨年
人身	27	224	+12
物損	69	665	-6
死者	0	0	-2
負傷者	33	268	+30
全国死者	2915	(昨年同月比 +25)	

子どものスマートフォンに「フィルタリング」を

インターネットの世界には、有害な情報があふれています。子どもがインターネットで有害な情報に接することは、犯罪に巻き込まれる原因にもなります。

子どもにスマートフォンを持たせるときは、携帯ショップでフィルタリングをかけてもらい、有害なページにアクセスできないようにしましょう。

また、現在は音楽プレーヤーやゲーム機でもインターネットが使用できます。子どもに買い与えたもので、子どもが何をしているのか感心を持つようにしましょう。

特殊詐欺被害防止について

現在、次のような特殊詐欺の被害が多数出ています。被害に遭わないようご注意ください。

- アマゾンギフト券で振り込んでください詐欺です。
- 市役所職員をかたり、マイナンバー制度のためと偽り、個人情報報を聞き出す電話は詐欺です。

知恵袋

毎食W、ベジダブル

健康推進課
管理栄養士
有村 江美



み なさんは野菜を毎日、毎食、食べていますか？日本人の野菜摂取量は271.3g（平成25年国民健康栄養調査：厚生労働省）。一方、宮崎県は240.2g（平成23年度県民健康・栄養調査：宮崎県福祉保健部）であり、宮崎県は全国と比べて摂取量が少ない状況です。

野菜は私たちの体の内側も、そして外側もキレイにしてくれる働きがあります。食物繊維は腸のお掃除担当、ビタミン類は美肌担当です。もちろん、健康のためには野菜だけではなくバランスのよい食事が基本です。最近手作りのスムージーやジュースで野菜を摂られる人も多いようです。ジュースにすることで、手軽にたくさんの野菜を摂取することができます。しかし、使えるのであれば、自分のお口や歯を使って細かくする方が、肥満予防にも、

認知症予防にも、むし菌予防にも、効果的です。目標は1日350g。毎食小鉢で2皿、1日6皿が目安です。旬のものを中心に、いろいろな野菜を取り入れましょう。

毎月「ヘルスメイトさんおすすめ元気アップメニュー」（下のコーナー）でも野菜中心のレシピを紹介しています。また、インターネット上で、料理レシピサイトのクックパッドにも「小林市公式キッチン」を掲載していますので、是非ご覧ください。「小林市公式キッチン」で検索できます。

小林市ではおいしい果物がたくさん採れます。果物も野菜と同じような働きがあります。ただし、旬のおいしい、甘い果物には糖分も多く含まれています。食欲の秋、おいしいからとつい食べ過ぎてしまわないように気をつけたいですね。



ヘルスメイト
志水 ミチ子ちゃん

1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。目標350g!!

ヘルスメイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.097



とろり 豆乳スープ

1人分のエネルギー
98kcal
塩分 1.0g

●材料（2人分）

- ・里イモ……中2個（100g）
- ・たまねぎ…中1/2個
- ・にんじん…中1/4本
- ・しめじ……1/3株
- ・コーン缶…大さじ1
- ・かいわれ…適量
- ・水……………150ml
- ・無調整豆乳……150ml
- ・コンソメ顆粒…小さじ2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……少々

●作り方

- ①里イモ、たまねぎ、にんじんは、煮やすく、食べやすい大きさに切る。しめじは、石づきを取り、ほぐして、横半分の長さに切る
- ②鍋に、水、野菜を入れ煮る
- ③野菜が煮えたら、豆乳、コンソメを加えて、ひと煮た

ちさせ、塩・こしょうで味を調える。

- ④器に注いで、コーン、かいわれを盛りつける。

●ワンポイント

里芋の特有のぬめりは、便秘予防、老化防止、胃の粘膜を保護したり、肝機能を高める効果があります。