

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

## 安心安全な登山のために



### 火災・救急発生状況

種別	7月	累計	昨年
建物	0	13	+3
林野	2	11	+6
車両	0	2	+1
その他	0	4	+2
救急	143	1040	-50

暑い日が続いていますが、今年の秋は登山を計画されている方もいるのではないのでしょうか。しかし、山には多くの危険が潜んでおり、西諸管内でも毎年のように山岳救助事案が発生しています。以下のような基本的な心がけを守り、登山を楽しみましょう。

- 体力・技術にあった山を選び、余裕のある日程を組みましょう。
- 体調を整え、寝不足や体調不良のときは登らないようにしましょう。
- 単独登山はやめましょう。単独登山者による遭難は救助を求めることが出来ないため、救助活動が遅れ重大事故をまねき大変危険です。
- 登山に適した服装で必要な資機材を携行しましょう。また、携帯電話や無線機の通信手段を確保しましょう。
- 登山計画書を入山前に登山先の警察署へ提出してください。

※霧島連山は、一部入山規制が続いていますので注意してください。

# 110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

## 9月11日は警察相談の日



### 交通事故発生状況

種別	7月	累計	昨年比
人身	32	197	+12
物損	85	579	+42
死者	0	4	-1
負傷者	42	243	+30
全国死者	2335		(昨年同月比 +5.7)

9月11日は「警察相談の日」  
警察では、犯罪などの被害の未然防止に関する相談、その他県民の安全と平穏についての相談に応じています。

宮崎県警察本部、県内各警察署に警察相談窓口があります。

最寄りの交番、駐在所でも相談は受け付けています。

スローガン

## 警察の相談ダイヤル #9110

※「110番」は事件・事故の緊急通報用電話です。

相談は「#9110」をご利用ください。

### 警察相談窓口電話

- 全国共通の警察相談専用電話  
◆Tel: #9110
- 宮崎県警の警察相談窓口直通電話  
◆Tel: 0985-26-9110
- 小林警察署  
◆Tel: 0984-23-0110

# 元気の知恵袋

Vol.090

## 「野菜350g」を食べて健康に保つために



▲健康推進課 管理栄養士 山之上 恵菜

「野菜を1日350g食べましょう」と聞いたことはありませんか。現在、宮崎県の1人当たり1日の野菜摂取量の平均は約240g。目標の350gには100g足りません。なぜ、350g野菜を食べる必要があるのでしょうか。

野菜は、緑黄色野菜（ほうれん草やニンジン、ブロッコリーなど）と淡色野菜（なす、ごぼう、キャベツなど）に分けられます。

緑黄色野菜の主な仕事は、細胞の修理です。食べすぎや、ストレス、喫煙などで傷ついた細胞をきれいにしてくれます。緑黄色野菜が不足すると、傷ついた細胞が増え、がんになりやすくなると言わ

れています。

淡色野菜の主な仕事は、胃腸の掃除です。甘いものや脂っこいものの前に、淡色野菜を食べると、この野菜に含まれる食物繊維が他の食べたものをくっつけて、便として運んでくれます。ただし、必要な量がなければ便量が足りず、便秘や大腸がんにもやすくなってしまいます。

体をいつもきれいで健康に保つために、野菜を1日350g食べることをおすすめします。小鉢でいうと、6〜7皿。1食抜いてしまうと、約100gも野菜を摂れないことになります。毎日の食卓に野菜がある生活にしていきましょう。

## ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.090

### 人参ドレッシング

大きさ2杯当たり 87kcal



▲ヘルスマイト 椎原 美智子 さん



### ●材料 (20食分)

- ・ニンジン……………中 1/2 本
- ・タマネギ……………中 1/2 個
- ・ニンニク……………1 かけ
- ・砂糖……………40g
- ・サラダ油……………150g
- ・白ゴマ……………20g
- ・酢……………75cc
- ・薄口しょうゆ…100cc

### ●作り方

- ①ニンジン、タマネギは大きめのざく切りにしておく。
- ②全ての材料をミキサーに入れてよく混ぜ合わせる。

### ●味なワンポイント

生野菜と相性ぴったりのドレッシングです。人参は油と一緒にとるとβカロテンの吸収

がよくなり、がんや老化の予防効果がアップします。生のニンジンはビタミンCを破壊する酵素が含まれるため、酢やレモン汁を加えて食することをおすすめします。野菜たっぷりでも、ドレッシングはちょっぴりでも、十分美味しいです。美味しすぎて、ドレッシングの摂り過ぎには気をつけてくださいね！