

## 生活道路の法定速度は 30km/h !

本年9月1日から、生活道路の法定速度が30km/hに引き下げられます。

道幅が狭い道路は、広い道路に比べて人身交通事故の発生割合が高く、事故の際に車の速度が30km/hを超えると、歩行者の致死率が急激に上昇します。

法定速度の引き下げの対象は、地域住民の日常生活に利用される道幅が狭い生活道路や、中央線のない道路などです。

決められた速度の範囲内であっても、道路

状況や天候等に応じて、安全な速度で運転するよう心掛けてください。



警察庁HP



## ちよび塩夏レシピ♪

### オクラと かにかまの天津飯



今回は食欲の落ちやすい夏場でもごはんがしっかり食べられるメニューを紹介しします。味付きごはんは食塩量が多くなりやすいですが、ごはん自体には味をつけず、ごま油で焼いた卵の風味や上からかけるあんのだんごで、ちよび塩でもさっぱりと食べやすいよう工夫しました。とろみがついていることで舌に調味料が残りにくく、味を感じやすくなります。夏野菜のオクラの食感もよい一品です。簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

#### 材料（2人分）

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| オクラ …………… 5本    | 片栗粉 …… 大さじ1      |
| かにかま …………… 30g  | 水 …………… 大さじ2     |
| 水 …………… 150ml   | 卵 …………… 3個       |
| 酢 …………… 大さじ1    | ごま油 …… 大さじ1      |
| A 砂糖 …………… 大さじ1 | ごはん …… 150g × 2杯 |
| しょうゆ …………… 小さじ1 |                  |
| 鶏ガラスープの素… 小さじ1  |                  |

#### 作り方

- ①オクラは塩少々（分量外）をふって板ずりし、一旦洗って流してから薄い小口切りにする。かにかまは3cmの長さに切り、手でほぐしておく。
- ②Bを混ぜて水溶き片栗粉を作っておく。
- ③小鍋にAを入れて煮立たせ、①のオクラとかにかまを入れて再度煮立ったら、②を回し入れてすぐによく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ④ごはんを一人分ずつ器に盛っておく。
- ⑤卵を割りほぐしておき、フライパンにごま油を1/2量ひいて火にかけ、卵1/2量を流し入れる。底が少し固まってきたら、大きくかき混ぜ、半熟状になったら、ごはんの上にすべらせてのせる。もう1人分も同様に作る。
- ⑥最後に③のあんを上からかける。

1人分の栄養素量…エネルギー 453kcal、たんぱく質 15.7g、脂質 14.3g、食物繊維 3.6g、食塩相当量 1.6g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所等にちよび塩レシピを置いてありますので、ご活用ください。

問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 0820-73-5504