

# ひとの動き (敬称略)

6月11日(火)～7月10日(水)

birth				
お誕生おめでとう				
住所	氏名	性別	保護者	
西寒野	今村 鳳佑	男	大 樹	
府 領	園田 凱士	男	崇 人	

marriage				
ご結婚おめでとう				
	住所	氏名		
〔夫 妻〕	上 揚	田上 浩也		
	仁田子	永野 沙織		

condolence				
お悔やみ申し上げます				
住所	氏名	年齢	世帯主	
西寒野	早崎 宣	99	宣	
田 口	田崎ハツヨ	88	誠 也	
早 川	溜淵美枝子	82	一 雄	
上 揚	藤本美恵子	83	正	
岩 下	田上キヨ子	80	勝 義	
下横田	田上 緑	86	秋 信	
東寒野	清村 雪枝	89	雪 枝	
緑 町	中川フミ子	87	フミ子	
府 領	上村美知子	89	美知子	

data		
甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,430	△ 5
女	6,071	△ 7
計	11,501	△ 12
世帯数	4,273	2

平成25年 6月30日現在

## こうさの野菜で作ってみよう!



レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）

### オクラのすり流し

#### 今月の食材は…

#### 「オクラ」

食物繊維で整腸作用を促し、コレステロールや血圧を下げる効果や、便秘を防ぎ、大腸がんを予防する効果があります。また、オクラのぬめりは、脳細胞を活性化して認知症なごを防ぎます。この夏、オクラをたくさん食べて健康管理をしましょう。



#### 材料－4人分－

オクラ……………20本  
 カツオのだし汁……………3カップ  
 薄口しょうゆ……………大さじ1  
 みりん……………小さじ1  
 塩……………適宜

#### 作り方

- ① カツオのだし汁をひと煮立ちさせ、薄口しょうゆ、みりん、塩を加えて調味し、冷まします。
- ② オクラは塩もみして、たっぷりのお湯でさっとゆでます。
- ③ ②は飾り用に少しとっておき、残りをざくざくと切り、冷まします。
- ④ ①のだし汁半量と、③のオクラをミキサーでトロトロの状態にします。  
※ミキサーがなかったら、包丁で細かく刻みましょう。
- ⑤ 全体が均一になったら①の残りを加えます。味見をしてみて、薄ければ塩で調整し、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ 食べる直前に涼しげな器に注ぎ入れ、③で残しておいたオクラをそっと載せて飾ります。

## 編集後記

あゆまつりやスポーツの取材で日差しの下に1歩出ただけでめまいがするような暑い日が続いています。

この時期に注意しなければならぬのが、熱中症です。スポーツ観戦やレジャーなど屋外で活動する機会が増えますので、体温調節や小まめな水分補給は欠かせません。

特に子どもは、大人に比べて体温の調節機能があまり発達していないため、熱中症になりやすいようです。

また、高齢者は汗をかきにくいので、体温をうまく下げるのができません。のどの渇きも感じにくいので、水を飲むのが遅れ、いつのまにか脱水を起してしまいます。

熱中症は、屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。熱中症対策を万全にして、暑い夏を乗り切りましょう。

(か)