



管理栄養士の健康アドバイス

# 甘楽の農産物シリーズ④ キュウリ

■ここに甘楽健康課係保 電話(67)7655 内線631・632

キュウリは、群馬県が全国出荷順位2位を占めることから、県を代表する野菜の一つです。そして甘楽町の県内生産量は9位です。出荷時期は通年ですが6月～9月ごろが旬です。おいしいキュウリの選び方は、



緑が濃くイボイボが痛いくらいが新鮮です。曲がっていても、太さが均一なものを選びましょう。

95%が水分でできているキュウリは、水分が失われがちな夏にぴったりの食材です。

私たちの身体は水分が半分以上を占めていて、成人で60%、高齢者で50%、乳児では70%になります。1日の経口水分摂取量約2ℓのうち、飲料で約1ℓ、

食事で約1ℓ摂るといわれています。

人は水さえあれば食べ物を食べずに1カ月以上生きられませんが、水が一滴もないと3日ほどで亡くなるといわれています。水分の損失が1%でのどの渇きが始まり、2%でめまいや吐き

気、10%になると筋肉のけいれんや失神、20%で死に至ります。

これからの季節、熱中症予防が重要です。食事をしっかりと食べ、のどが渇く前に水分補給をしましょう。熱中症や夏バテ予防にキュウリはおすすりめです。

## レシピ紹介

### 鶏肉とキュウリのさっぱり和え



【1人分94kcal 食塩相当量:0.5g】

材料(2人前)		
鶏むね肉	100g(1/2枚)	
酒	小さじ1	
キュウリ	100g(1本)	
もやし	60g	
調味料	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ2/3
	酢	小さじ1
	醤油	小さじ1

#### ■作り方

- 1 鶏肉は皮を取ってフォークで穴を開け、酒をかける。
- 2 耐熱容器に移してラップをふんわりかけ、電子レンジで火が通るまで(600Wで2分加熱後、裏返してさらに1分程度)加熱する。(ゆでても良い)
- 3 鶏肉は冷めたら食べやすい大きさに手でほぐす。
- 4 キュウリは千切りにする。もやしはさっとゆでて水気を切っておく。
- 5 ボウルに調味料を混ぜ合わせ、鶏肉、キュウリ、もやしを和える。器に盛り付ける。からしやわさびを加えてもおいしいです!



## 夏のレジャー 事故防止!



これからの季節、海や川、プールなどで遊ぶ機会が増えると思います。また、家族や中高年者による登山や渓流釣りなど趣味を兼ねた軽登山に出掛ける人も多いと思います。しかし、各地で水難事故や山岳遭難などが発生し、尊い命が失われています。

めましよう。  
4 水上バイクなどの水上スポーツは、周囲の安全を確認し、ルールやマナーを守りましょう。

ちょっとした油断や準備不足が思わぬ事故につながるため、次のことに注意してください。

1 気象情報や登山コース、危険箇所を確認しましょう。

**水難事故防止**  
1 日ごろから子どもに「水の怖さ」について教えてください。

2 装備品を整え、体力に合った計画を立てましょう。

2 子どもから目を離さないようにしましょう。

3 単独登山は避け、天候の急変時は下山しましょう。

3 河川や湖沼の危険な場所で遊んだり、泳ぐのはや

5 登山届は忘れずに出しま

連載 No.109

きらきら☆かんら  
駐在所だより



福島駐在所 木嶋 徹さん



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎(70) 4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶ お知らせ

#### 【7月の休館日】

1日(月)、8日(月)、16日(火)、22日(月)、  
29日(月) ※15日(月)海の日は開館します。

### ▶ 夏休み読書感想文課題図書

1人1回1冊、1週間の貸出です。(対象  
の児童・生徒を優先)  
小学生～高校生まで18冊用意しました。  
お早めのご利用をおすすめします。

### ▶ 群馬県夏休みすいせん図書 21冊

小学生のために選ばれた本です。たのし  
んでください。

### ▶ 台湾台南市×甘楽町-Friendship Box- 友好図書館交流企画!!

7月28日(日)まで。台南市の関連書籍の  
展示や紹介映像の上映をしています!  
ぜひお越しください。

## NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



金剛の塔  
木下昌輝著/徳間書店

五重塔は倒れない!  
技能時代小説。



百花  
川村元氣著/文藝春秋

息子と母の切ない、愛と記  
憶の物語。



おとなのごほんと一緒に  
作れる子どものお弁当  
阪下千恵著/日東書院  
本社

忙しい朝でもラクラク!



虫ざらいはなあるかな?  
昆虫の達人に教えをどう  
金井真紀著/理論社

虫ざらいの著者が、達人と  
の出会いで…。



ナマコ天国  
本川達雄 作・こしだ  
ミカ 絵/偕成社

ナマコの生態にせまる絵  
本。



庭に咲く花えほん  
前田まゆみ著/あすなろ  
書房

四季の庭をかんさつして  
みよう。



## [ お誕生おめでとう ]

氏名	保護者	区	大字
大内 志津 <sup>しづ</sup>	慎平	15	福島
荻原 汐逢 <sup>しあ</sup>	大悟	20-2	小川



◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていた  
できます。  
◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に  
窓口にお申し出ください。

## [ お悔やみ申し上げます ]

氏名	年齢	届出人	区	大字
松井 阪雄	93	金井 孝	3	小幡
有井 満里子	79	忠 博	4	上野
加藤 いく子	76	利 雄	7	善慶寺
飯塚 マス	94	典 美	10	秋 畑
松井 万作	89	康 敏	10	秋 畑
新井 忠	65	里 美	15	福 島
亀井 明子	70	研 司	17	福 島
齊藤 弥生	52	久 男	18	福 島
小柏 麗子	82	健 康	20-1	福 島
吉田 和子	77	正 次	22	白 倉
堀口 實夫	87	三喜男	24	天 引
髙島 好雄	80	徹	26	金 井

5月16日～  
6月15日届出  
(敬称略)

世帯	5,044 (+14)
人口	13,167 (±0)
男	6,528 (+3)
女	6,639 (△3)

5月31日現在  
(前月末比)