

管理栄養士の健康アドバイス

甘楽の農産物シリーズ② ニラ

■ここに甘楽健康課係 ☎(67)7655 内線631・632

旬と選び方

甘楽町のニラは県内5位の生産量です。出荷時期は通年ですが、旬は冬から春です。おいしいニラの見分け方は、葉先までピンと張っていて、緑の色が鮮やかで、葉の幅が広く肉厚のものがおススメです。



にのいの成分アリン

ニラのにのいの成分はアリンで、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、豚肉やレバーと一緒に食べることで疲労回復効果を促進します。アリンは根元に多く含まれますので、捨てないようにしましょう。

葉酸が豊富

ニラ1束100gで葉酸100マイクログラムを含み、1日の推奨量240マイクログラム(成人男女値)の1/3程度になります。

レシピ紹介

もっちりした食感
ニラチヂミ



【1人分 316kcal
葉酸:69マイクログラム】

材料(2人分)	
ニラ	1束(100g)
薄力粉	100g
片栗粉	大さじ1
塩	ひとつまみ
水	150ml
卵	1個
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
ごま	3g

作り方

- 1 ニラは洗って4cm程の長さに切る。
- 2 ボウルに薄力粉、片栗粉、塩を入れて泡だて器を使って混ぜる。そこに水と卵を入れ、よく混ぜる。
- 3 ②にニラを加えて、ニラに生地が付くように菜箸で混ぜる。
- 4 フライパンを熱してごま油を引き、生地を一気に流し入れ中火で焼く。外側の色が変わってきたら生地を裏返す。
- 5 裏返したらフライ返しで押しつけながら焼く。
- 6 両面に焦げ目がついたら食べやすい大きさに切って完成。たれを作り、つけて食べる。

■材料に千切り人参や薄切り玉ネギを入れてもおいしいです！

葉酸はホウレン草やブロッコリーなど緑の野菜やレバー、豆類、果物などにも多く含まれています。葉酸の働きは赤血球や細胞を作ることです。特に、妊婦さんは推奨量にさらに240マイクログラムを加えることが推奨されています。葉酸が不足していると

妊娠4〜5週で形成される神経管がうまく形成されず、障がいを起こすことがあります。3食バランスよく食事をしていれば不足の可能性は低いですが、妊娠を計画している女性は妊娠前から葉酸の豊富な食品を多くとるよう心掛けましょう。



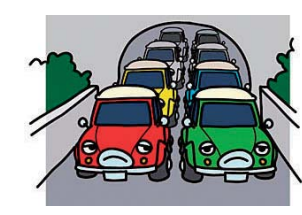
連休は平穩に

皆さん、こんにちは。富岡警察署金井駐在所の小澤です。

今回は連休を楽しく平穩に過ごすために、いくつかの注意点を紹介します。

交通事故防止

例年、大型連休中はどこも混雑し、交通事故が増える傾向にあります。どこかへ遊びに出かけても、交通事故が起きてしまうと楽しくなくなってしまいます。特に混雑している場所では、周りの



の車や歩行者の動きに注意し、安全運転するようにしましょう。

連載 No.107

きらきら☆かんら 駐在所だより



金井駐在所 小澤昂平さん

防犯対策

ちよつと買い物、近所で用事など、家を留守にするときは、



「戸締まりは一番身近な防犯対策」です。

登山時の注意点

大型連休を利用して登山をされる人は次の点に注意してください。

- ・ 登山届を出す。
- ・ 行き先は家族に伝えておく。
- ・ 天候の急変に備えて服装や装備を万全にしておく。



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

【5月の休館日】

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

※1日(水)～5日(日)の開館時間

- ・図書館エリア 午前9時～午後5時
- ・貸館エリア 午前9時～午後10時

▶としょかんでにんきのおりがみ チュールリップをつくろう！

子どもの読書週間にちなみ、おりがみ教室を開催します。

日時：11日(土) 午前10時～11時30分

場所：ら・ら・かんら 2階研修室

定員：20人(当日受付、事前申込不要)

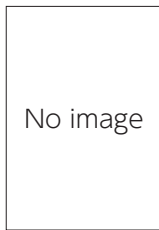
持ち物不要！ 手ぶらで遊びに来てね！



蔵書検索ができます。
ら・ら・かんらホームページをご覧ください。
QRコードはこちら→



NEW▶▶図書館に新しく入った本



死にがいを求めて
生きているの
朝井リョウ 著／中央公
論新社

“平成”を生きる若者たちが
背負う、自滅と祈りの物語。



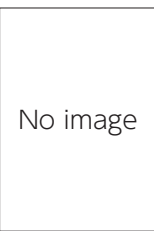
キッド
相場英雄 著／幻冬舎

超監視社会の闇を描く、
警察ミステリー。



マンガ
僕たちの日本国憲法
池上彰 監修 門脇正法
原作 潜木ひろ 作画
ホーム社

漫画版オリジナルストーリーで
憲法が身近なものになる！



トコトンやっこ
VRの本
廣瀬通孝 監修 東京大
学バーチャリアリティ
教育研究センター 編／日
刊工業新聞社

バーチャリアリティの基本
的知識がよくわかる。



おいせまいり
わんころう
あおきひろえ文 長川
義史 絵／プロダクション
新社

江戸時代流行した「おいせまいり」。なんと、犬が代わりに
おまいりして…。



チョコちゃんに叱られる
くなぜ、ひととわかれ
るときに何をやるの？
海老克哉文 オオシカ
ケンイチ 絵／文豪堂

NHK総合テレビでおなじみ
のチョコちゃんが絵本で素朴な
疑問に答えます。



[お誕生おめでとう]

氏名	保護者	区	大字
森田 葵葉 ^{あおば}	友彦	22	白倉
堀口 結羽李 ^{ゆうり}	大地	25	天引
戸丸 海翔 ^{あまと}	大地	26	金井
小板橋 蒼央 ^{あお}	敦	28	庭谷



◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

◎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
斎藤 ふみ子	74	金八	1	小幡
高野 芳子	80	章	2	小幡
中野 かづよ	86	高橋 妥	3	小幡
田中 けさ子	88	和男	4	上野
中野 益江	91	哲也	6	国峰
柳澤 フジエ	90	敏明	7	善慶寺
松沢 一栄	93	計作	17	福島
堀口 うた子	95	幸男	17	福島
齊藤 勇	88	光市	18	福島
黒澤 照男	76	作太郎	21	白倉
高田 ヒデ子	66	博一	22	白倉
佐間田 弘	83	淳	23	白倉
江原 節次	86	徹	26	金井
谷川 あさ子	72	昭蔵	26	金井
長岡 すゑ	87	匡雄	27	造石

3月16日～
4月15日届出
(敬称略)

世帯	5,020 (+32)
人口	13,185 (△18)
男	6,532 (△1)
女	6,653 (△17)

3月31日現在
(前月末比)