食推おすすめレシピ

1 みんなで楽しく食べよう　2 朝ごはんを食べよう　3 バランスよく食べよう

村上市食生活改善推進委員（略して食推）は「減塩で主食・主菜・副菜のそろった食事を推進しよう」をスローガンに、市内で食に関する活動をしています。

≪調理≫村上市食生活改善推進委員　問保健医療課健康サポート室（☎53－3364）

地元食材を利用して適塩でバランスよく食べよう

1日当たりの塩分摂取量の目標値
男性7.5g未満　女性6.5g未満

ニンジン蒸しパン

忙しい朝や、お子さんのおやつにぴったりな「栄養満点クイック蒸しパン」を紹介します。

〈材料４人分〉

ニンジン…1/8本　　ヨーグルト…大さじ2
牛乳…大さじ4　　ホットケーキミックス…80g

〈作り方〉

①ニンジンはすりおろす。
②ボウルにヨーグルトを入れ、固まりがなくなるまで混ぜる。牛乳を少しずつ入れて混ぜ合わせる。
③②に①とホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。
④電子レンジ対応のカップに生地を分け入れて、1つずつ電子レンジ600wで１分ほど加熱し、中まで火を通す。
※竹串などで中心部分を刺して、生地がつかなければ、火が通ったサイン

栄養価（1人分）

エネルギー90kcal　たんぱく質2.4g　脂質1.6g　炭水化物16.5g　カルシウム47mg　食塩相当量0.2g
ポイント：ニンジンをすりおろして混ぜることで、野菜が苦手でも食べやすく栄養も補えます。またヨーグルトが入ることで、しっとり・ふんわりとした食感に仕上がります。

防災企画官“諸岡雅美”の気象防災コラム

問総務課危機管理室（☎53−3365）

新潟県は気象庁の区分では北陸地方になっていて、平年の梅雨入りは６月11日頃、梅雨明けは７月23日頃になっています。特に梅雨の終わりの時期は大雨に警戒が必要です。

雨の量は「〇〇ミリの雨」という言い方をします。時間30～50ミリが、「バケツをひっくり返したような雨」、50～80ミリが「滝のように降る雨」です。50ミリを超える滝のような降り方になると、道路が川のようになり、災害が非常に発生しやすくなるので注意してください。

防災講座では、雨を重さとして説明しています。１時間に100ミリの雨は、新聞紙の半分の大きさあたり約10キロの重さです。

その重さが土の中に染み込むことで土そのものがさらに重くなり、土砂災害が起きやすくなります。また、空気の中に含むことができる水蒸気の量は、気温が高いほど多くなります。空では水蒸気が水に変わって雨が降るので、気温が高いほど、雨の降る量は多くなります。

近年、地球全体でも新潟県内でも、気温は高くなっている傾向です。１時間に降る雨の量や一度に降る雨の量は多くなっています。これからの季節、身の危険を感じるような雨のときは、安全を確保するようにしてください。

雨の強さと降り方

時間雨量	10～20mm	20～30mm	30～50mm	50～80mm	80mm以上
表現	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
イメージ	ザーザー降る	どしゃ降り	バケツをひっくり返したような	滝のように降る	息苦しくなる圧迫感
車や人への影響	傘をさしても足元が濡れる	ワイパーを早くしても見にくい	車のブレーキが効きにくい	あたり一面が白っぽくなる。車の運転は危険	

おたんじょう

※５月11日から６月10日までの届け出です（敬称略）※保護者やご遺族などの了承を得て掲載しています

■村上地域

（出生児）　（届出者）　（行政区または住所）

岬（みさき） 飯山 達哉 柏尾
蒼士（そうし） 鈴木 美奈 松原町住宅
珀來（はく） 大滝 斗亜 鍛冶町

■荒川地域

亜純（あいと） 河合 礼 前坪団地

■神林地域

紬希（つむぎ） 池田 幸司 飯岡

■山北地域

月詩（うた） 五十嵐堅希 府屋浜町

おくやみ

（氏名）　（年齢）　（行政区または住所）

■村上地域

冨樫 隆 76 寺町
大場沢フミ子 89 瀬波上町
板垣 鐵男 81 瀬波上町
齋藤 誠 84 大工町
水野 俊子 71 羽黒口
加藤奈美子 87 堀片
宮下 敏寛 78 緑町二丁目
川村 勝利 87 下山田
山田 ムツ 92 三之町
大滝 馨 88 堀片
菅原 フサ 96 鍛冶町
鈴木 博 94 塩町
近藤 和則 57 四日市
工藤 廣美 82 山居町二丁目
長谷部テツ 90 馬下
渡辺 道子 94 片町
小嶋 洋子 82 塩町
松田巳恵一 81 岩船上町
相馬 雄子 76 瀬波新田町
長 隆 93 大月
村瀬 伸治 85 本町
長濱ヒサ子 96 八日市
髙橋 武 90 下相川
片野 ギン 94 鍛冶町
加藤 吟子 92 柏尾
神田 功 70 飯野三丁目
齋藤 隆 67 新町
小川 靜義 74 緑町四丁目

■荒川地域

佐藤 寛 89 川端
高橋 幸栄 68 大場沢
鈴木 吉榮 86 中原
増子 新吉 79 板屋越
相馬 嘉弘 84 下新保
板垣 幸雄 77 下新保
中山 明 90 笹平
児玉ミツ子 95 山田
木村 ミツ 93 塩谷
佐藤 福子 70 佐々木
阿部 正二 65 春木山
佐藤 孝博 62 大津
竹内 弘司 86 下鍛冶屋
岡田 信男 79 坂町住宅
佐藤 文修 89 有明
柏櫓 洋平 83 塩谷
鈴木 太市 95 有明
村山 カヤ 91 北新保
忠 久夫 92 指合
髙橋 久 82 松沢
中山 清也 72 里本庄
鈴木 ケイ 94 上助渕
阿部 マス 94 松沢
鬼原 礼子 97 猿沢
大田 アサ 98 黒田
川村 節江 74 猿沢
佐藤 ヨサ 90 関口
菅原キヨ子 93 蒲萄
大滝百合子 68 宮ノ下
本間 テフ 95 布部
佐藤 トミ 98 小俣
増子 幸雄 85 中浜
大瀧ミヨ子 93 中浜
田宮 秀子 92 小俣
矢野富佐子 93 岩崎
斎藤 鶴二 77 桑川
佐藤 康治 75 府屋浜町
平方 新吉 88 中浜
河面 カツ 95 大毎

人口と世帯数

（６月１日現在）

人　口　51,625人（－81）
男　24,820人（－52）
女　26,805人（－29）
世帯数　21,953世帯（－3）
※（　）は前月比