

THE GOOD LIFE (ザグッドライフ)

GO BIG RED!!

9月に入ってから、アメリカは盛り上がりを見せます。その理由はアメリカンフットボールです。ネブラスカ州にはプロのスポーツチームがないので、ネブラスカの人々はみんな州都リンカーン市にある州立大学のチームを一生懸命に応援します。チームの名前はNebraska Cornhuskers (コーン・ハスカーズ) で、トウモロコシの皮をむく人という意味です。チームカラーは赤なので、試合がある日には、州全体でみんな赤い服を着ます。そのため、ホームゲームのスタンドは「赤い海」と呼ばれています。ネブラスカのファンたちの熱心さ、そしてフェアプレイのマナーは全国でも有名で、勝っても負けても、敵のチームに拍手します。ホームでの試合の時、スタジアムは(1962年の開始当時から今に至るまで)300回以上も連続で満員になりました。これはアメリカでも凄いことです。当時はスタジアムに約36,000人入れましたが、どんどん拡張されて、現在では約87,000人が入れます。でも、この大きさは他のスタジアムと比べて少し小さいです。ミシガン州立大学やオハイオ州立大学のスタジアムは10万人以上が座れます。シーズンは9月の初めから12月の初旬で、毎週土曜日に試合が行われます。12月の下旬から全国大会の試合が毎日あります。そして、1月の第1週に決勝戦があります。



アメフト選手



今月のブレイクさん

今月のブレイクさん、そしてフェアプレイのマナーは全国でも有名で、勝っても負けても、敵のチームに拍手します。ホームでの試合の時、スタジアムは(1962年の開始当時から今に至るまで)300回以上も連続で満員になりました。これはアメリカでも凄いことです。当時はスタジアムに約36,000人入れましたが、どんどん拡張されて、現在では約87,000人が入れます。でも、この大きさは他のスタジアムと比べて少し小さいです。ミシガン州立大学やオハイオ州立大学のスタジアムは10万人以上が座れます。シーズンは9月の初めから12月の初旬で、毎週土曜日に試合が行われます。12月の下旬から全国大会の試合が毎日あります。そして、1月の第1週に決勝戦があります。

Cornhuskers はこれまで5度、全国大会を制覇したけれど、最近は少し弱くなったので今年は勝ち進めるかどうか分かりません。それでも、9月を楽しみにしています!



スタジアム

栄養士からの一言

気になる中性脂肪

脂質異常症とは血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪が多すぎる病気のことで、脂質異常症は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞・脳梗塞につながります。防ぐには食事とエネルギーと脂質とコレステロールを控え、活動的な生活で消費エネルギーを増やすことが大切です。

原因は、肥満、油脂・砂糖・果物・菓子・スナック類・アルコールなどの過剰摂取と低消費エネルギー、運動不足などです。

●食生活のポイント

- ①偏らない「栄養バランスの良い食事」を。

●問い合わせ

役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

- ②動物性脂質(飽和脂肪酸)とコレステロールを多く含む食品を控え、不飽和脂肪酸の多い植物性脂質(オリーブ油・ごま油など)や魚(サバ・イワシなど)をとる。
- ③甘いものやスナック類、アルコール類は減らし、摂取エネルギーを控える。
- ④大豆などの植物性たんぱく質、緑黄色野菜、食物繊維の多いきのこや海藻を十分にとる。
- ⑤活動的な生活をする。運動の習慣をつける。
- ⑥適正体重を目安にする。
適正体重=身長(m)×身長(m)×22(BMI値)
- ⑦禁煙。アルコール類は適量内を目安にし、週2日の休肝日をつくる。

炒めないチャーハン(2人分)

【1人分】 エネルギー: 399kcal 塩分: 1.2g

温かいご飯	200g	小ねぎ	2本
卵(割りほぐし)	1個	さくらえび(乾)	5g
酒	大さじ1	削りかつお	2g
塩	少々	しょうゆ	小さじ1/2
ちくわ	20g	塩	少々
ピーマン	20g		

作り方

- ①耐熱ボールに卵を入れてAを加え混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(500W)で30秒加熱する。取り出してしゃもじで大きく混ぜ、半熟状態の卵を作る。
- ②ちくわ、ピーマン、小ねぎはみじん切りにする。
- ③①にちくわ、ピーマン、さくらえびを加え混ぜ、さらにご飯、塩、しょうゆを加えしゃもじで切るように混ぜ、ラップをかけてレンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ④削りかつおと小ねぎを加えてよく混ぜ合わせる(もの足りなさを感じる時はごま油を少々足しても良い)。

もやしときらげのナムル(2人分)

【1人分】 エネルギー: 76kcal 塩分: 1.2g

もやし	1袋(200g)
きくらげ(乾)	6g
ねぎのみじん切り	大さじ1
すりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
おろしにんにく・塩	各小さじ1/2

作り方

- ①きくらげは戻してもみ洗いし、さっとゆでて冷水にとり、水気を絞って干切りにする。
- ②もやしは塩少々を加えた熱湯で1分ほどゆで、ざるにあげてあら熱をとる。
- ③ボールに①②を入れ、混ぜ合わせたAを加えてあえる。

9月は動物愛護月間です

熊本県は毎年9月を動物愛護月間として定めています。

今年も県内10保健所で、県獣医師会や市町村などの協力を得ながら動物愛護に関するさまざまなイベントを行います。

また、大津町では動物の愛護および管理に関する条例を定めています。

動物が命あるものであるということに認識して、愛護に努めるとともに、動物の飼い主は責任を十分に自覚し適正に飼養しましょう。

■菊池地域動物愛護まつり

- 日時 9月21日(日)
- 午前9時～午後2時

- 場所 熊本県農業公園(カントリーパーク) ※同日に獣医師会大津支部がゆめタウン光の森で啓発活動を行います。



太陽光発電システムを設置する人に補助を行っています

町では、クリーンエネルギー利用を積極的に支援するため、新たに住宅用太陽光発電システムを設置する人に対して予算の範囲内で、本年度も補助を行っています。8月21日時点で、残り37件となっています。

○補助金額 「設置する太陽光電池の公称最大出力値の合計値×1万円」の額とし、5万円を限度とします。ただし、補助額に千円未満の端数があるときは、その額は切捨てとなります。

例えば、出力値の合計が3.65kWであれば、補助額は3万6千円となります。

○補助対象者 町内に住所を有し、自己の居住する町内の住宅に新たに太陽光発電システムを設置する人。

※補助は、1世帯あたり1回限りで、すでに設置してあるものは申請できません。 ※新たに設置する場合でも、申請する時点ですでに工事に着手しているときは、補助対象となりません。

※すでに設置して、増設する場合は申請できません。

○補助対象設備 太陽光発電による電気が住宅で消費され、余った電力を電力会社に売電する(余剰売電)設備が補助

対象となります。発電された電力すべてを販売する全量売電は対象となりません。

○申請方法 補助を受けるためには、太陽光発電システム設置工事の着工前と完了後の2回手続きが必要です。申請の際は、申請書と必要書類をそろえて、環境保全課に提出してください(申請書は、役場ホームページからもダウンロードできます)。

熊本県夏の節電キャンペーン実施中

9月末まで、政府による夏の節電協力を家庭や事業所において、県では、「くまもと県民節電所」サイトを活用して、皆さんの節電を応援する「夏の節電キャンペーン」を実施中です(8月1日～10月20日)。

昨年よりも節電した家庭の中から抽選で、50組に県産品をプレゼントします。体調に気をつけながら節電に取り組みいただき、キャンペーンにご応募ください。

詳しくは、「くまもと県民節電所」で検索してください。

「くまもと県民節電所」
<http://kumamoto-setsuden.jp/portal/>
サイトでは、節電に関する情報が多く掲載されていますので、ご利用ください。