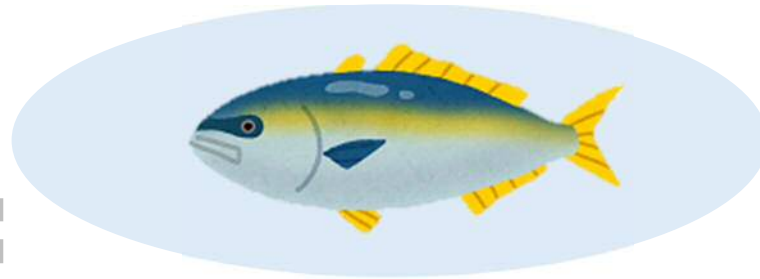


1月が旬の食材

季節により食材の産地や収穫量に違いがありますが、旬の食材は、比較的安価に購入でき、また、美味しく栄養価が高いなど、私たち消費者にとって多くのメリットがあります。このところ、様々な食品の値上げが続いていますが、旬の食材を上手に食卓に取り入れ、乗り切っていきましょう。

ぶり (獅)



っばす→はまち→めじ→ぶり

成長に伴って名前が変わる出世魚としても有名で、縁起がいい魚としても知られています。冬のぶりは、特に寒ぶりと呼ばれ、脂がのって旨味があります。血液をサラサラする必須脂肪酸（EPA、DHA）や、糖の代謝を助けるビタミンB1、脂質の代謝を助けるビタミンB2などが多く含まれています。

みかん



ハウス栽培などで、年間を通じて収穫することができますが、1月頃がみかんの旬となります。そもそも、みかんとは皮をむきやすい小型の柑橘類の総称ですが、一般的には圧倒的に収穫量の多い温州みかんを指しています。温州みかんはビタミンCやペクチン※1、ヘスペリジン※2などが多く含まれています。

※1…食物繊維の一種で、コレステロール値、血糖値の低下、便秘・下痢の解消効果があります。
※2…ポリフェノールの一種で、血流改善や高血圧予防、アレルギー反応による炎症を抑制する効果などがあります。

川柳お題：「スマホ・携帯電話・タブレット」

優秀賞（明野小学校）
祖母にLINE「なかに」とすぐに電話くる

優秀賞（啓北中学校）
その言葉目と目合わせて言えること？

消費生活
川柳の紹介



くらしのニュース1月号

2022年（令和4年） NO. 499 令和4年12月26日発行
発行／苫小牧市市民生活部市民生活課 ☎32-6306（直通）

お餅などによる窒息事故に注意！！



1月は、お正月などでお餅を食べる機会が増え、食品による窒息事故が多くなります。原因となりやすい食品は、「餅」、「ミニカップゼリー」、「飴類」などで、高齢者の「餅」が原因の事故が多く、男性が女性の2.6倍多い傾向となっていました。高齢者は、「餅」を食べる際は、特に注意が必要です。

事故を防ぐには・・・以下のことに注意する必要があります。



- ・食べやすい大きさに切る
- ・よく噛んで食べる
- ・球状の食品（ミニトマトなど）を丸ごと食べない
- ・姿勢を正し、集中して食べる

それでも事故が起こってしまったときは・・・

腹部突き上げ法

上腹部と胸部を強くしめつけ、圧迫して突き上げる方法



背部叩打法

前屈みになった状態で、肩甲骨の間を強く叩く方法



食品がのどに詰まってしまった時の主な応急手当が、上の2つの方法です。ただし腹部突き上げ法は、妊娠中の方や乳幼児、小さな子どもに行う場合は、内臓を痛める恐れがありますので注意が必要です。代わりに背部叩打法など別の方法で行ってください。