

# ヘルスメイト

## コーナー

(食生活改善推進員)

上県支部

【問い合わせ】

北福祉保健センター

0920-84-2313



### 主食

## ミニトマトのスパゲティ

#### 材料(4人分)

- ・スパゲッティ...320g
- ・塩.....小さじ1弱

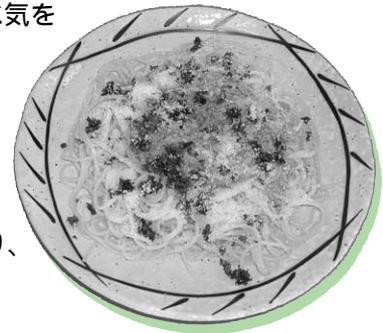
#### <ソース>

- ・ミニトマト.....24個
- ・にんにくのみじん切り...1片分
- ・オリーブ油...大さじ2
- ・塩.....小さじ1
- ・ツナ缶(ノンオイル)...1缶(200g程度)
- ・こしょう.....少量
- ・粉チーズ.....大さじ3
- ・パセリのみじん切り...大さじ4

#### 作り方

1. 鍋に4の湯を沸かし、塩を少量入れる。スパゲティを入れてほぐし、ややかためにゆでる。
2. ミニトマトはへたを取り、四つ割りにする。ボールにソースの材料を入れて混ぜる。レンジで2分ほど加熱する。(又は鍋に入れて軽く火を通す。)
3. スパゲティがゆだったら、ざるにあげ水気をきる。オリーブ油少々をかけて混ぜ、皿に盛る。
4. ソースをかける。好みで水にさらした玉ねぎの薄切りをのせる。

冷たいスパゲティにするときは、スパゲティをやわらかめにゆでて冷水にとり、冷ましてから水気をきる。ソースは温めずにかける。



1人分栄養価 エネルギー...562kcal たんぱく質...22.3g 脂質...21.7g カルシウム...69mg 塩分...1.8g

## PicUp! アライグマ目撃情報



対馬野生生物保護センターに昨年10月と11月、目保呂ダム周辺の道路で、しっぽにしま模様がある動物を見かけたとの情報が寄せられましたが、今年4月にも仁田の国道で路側帯を走るアライグマらしい動物の目撃情報がありました。

目撃者によると「目の周りが黒く、体は白っぽいグレー。モコモコとした体でぴょこぴょこ走り、可愛いタヌキと思って通り過ぎたが、対馬にタヌキはいないと聞かされ不思議に思っていた。以前の目撃情報を聞いてもしや?と思い、連絡した」と話しています。

こうほうショッキングに登場してくださった森さんは「珍しいペットを飼う方もあり、もしかしたらペットを放してしまったのかも知れませんが、以前は『あらいぐまラスカル』人気で飼われていたのですが、大きくなると噛まれたり大暴れするというので捨ててしまったりすることがあちこちで発生してしまったようです」と残念そう。

アライグマは灰褐色の体毛をもち、目のまわりから頬にかけて黒い斑紋があり、長いふさふさとした尾には黒い横しまがあります。水辺近くの森林に生息しますが、農耕地や市街地などの環境にも適応し、カエルやトカゲ、鳥の卵、果実、農作物、人家の残飯も食べる雑食性。国内では野生化したアライグマによる農作物被害が問題になっており、長崎県でも佐世保市など県北部で被害が報告されています。

アライグマは日本には生息していなかった動物で、天敵がおらず繁殖力も強いので、在来生態系に影響を与えることも心配されます。ツシマテンと見て間違っている可能性もあります。お心当たりの方は、市役所(0920-53-6111)、対馬野生生物保護センター(0920-84-5577)、長崎県対馬振興局(0920-52-1311)などへご連絡ください。