

## しない！させない！ あおり運転！！

お盆時の帰省や夏のレジャーでの運転。懸念されていた「あおり運転」被害も多く出たようです。車移動をする以上、いつ巻き込まれてもおかしくない犯罪。遭遇した時、パニックにならないよう心構えはしておきましょう。

### あおり運転とは？

あおり運転とは、意識的に行う他の車に対する嫌がらせ行為です。具体例として、以下の行為があおり運転に該当します。

- ・先行車に対して、接触するストレスまで車間距離をつめる
- ・先行車を意識的に追い回す
- ・ハイビームやパッシング、クラクションで威嚇する
- ・無理な幅寄せをして並走する
- ・ウィンカーを右に出し続ける

中には、本当にぶつかってくる、急停車する、下車して脅す、殴るなどの暴力行為を起こす人もいます。

### あおり運転されたきっかけ

- ①車線変更をした
- ②追い越し車線を走り続けた
- ③法定速度を守って走った
- ④遅いスピードで走った
- ⑤追い越しをした

### あおり運転の被害に遭わないためには

あおり運転はあおる方に問題があることが多いです。しかし、あおり運転の被害にあわないためには自分自身もターゲットにされないような運転を心がけることも大切です。

- ①あおり運転のきっかけになる無理な車線変更は行わない
- ②車からタバコやペットボトルなどのゴミは投げ捨てない
- ③「赤ちゃんが乗っています」ステッカーもあおり運転対策に効果的
- ④ドライブレコーダーあるいはダミーカメラやドラレコステッカーを設置

### 罰則

一定の車間距離を保つのは運転者の義務で違反した場合道路交通法26条「車間距離の保持」の違反事項となります。

#### 高速道路

- ・3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金
- ・1万円、1万5千円、2万円の反則金
- ・違反点数2点

#### 一般道路

- ・5万円以下の罰金
- ・6千円、8千円、1万円の反則金
- ・違反点数1点

あおり運転が原因で死傷事故が起きてしまった際には、危険運転致死傷罪が適用

- ・負傷事故であれば最長で15年以下の懲役
- ・死亡事故であれば20年以下の懲役(加重により最長30年以下とすることも可)

免許の点数は45～62点の範囲で減点、行政処分により5年～8年に及ぶ年単位で免許が取得できない欠格期間が下されます

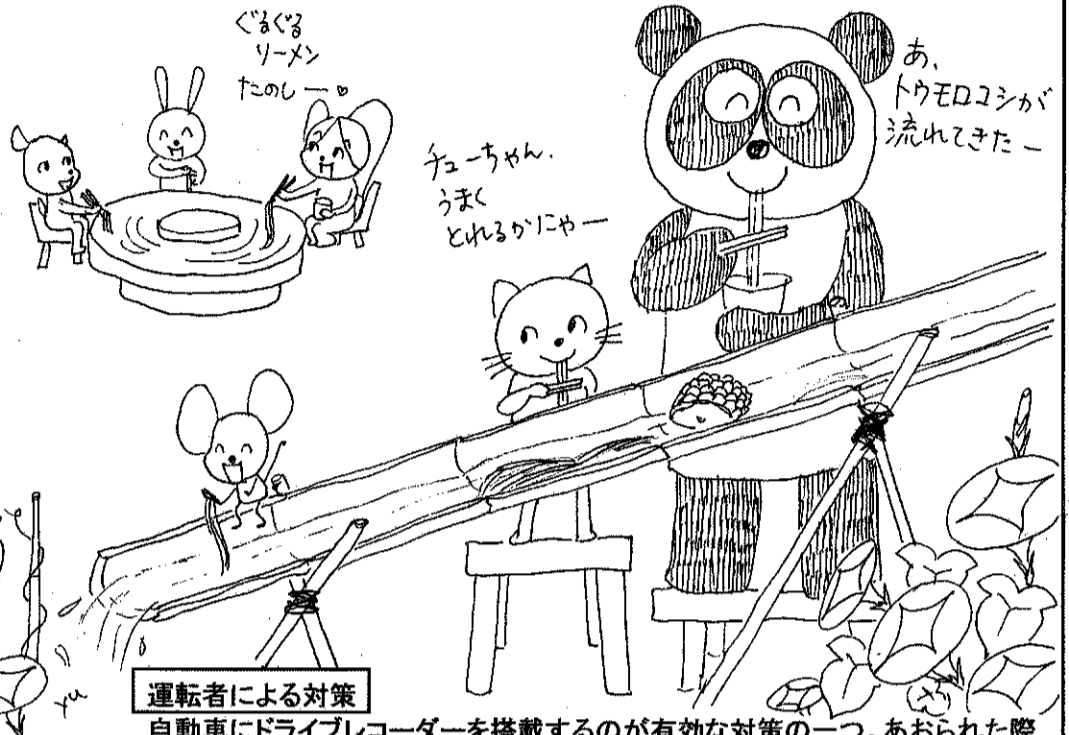
### 作ってみよう！

カンタン！！濃厚クリームパスタ(2人前)

フライパン  
ひつてOK。



- 材料：④牛乳200ml、水200ml、塩小さじ1/2、顆粒コンソメ小さじ1、マヨネーズ大さじ1、パスタ2束、ツナ缶1、ほうれんそう1/3束、しめじ1/2株
- 作り方：①フライパンに④を入れて煮立ったらパスタを入れ蓋をし、指定の時間より2分短めにゆでる
- ②時間がきたらマヨネーズを入れよく混ぜ、ツナ缶油ごと、ほうれんそう、しめじを入れる。この時煮汁が少なければ牛乳を足す
- ③ほうれんそうがしんなりするまで2分程炒め、パスタに芯がなければ完成！
- ★具材はツナ缶のほかに、ベーコン、ハム、鶏肉、シーフードなどお好きなもので試してみてください♪



### 運転者による対策

自動車にドライブレコーダーを搭載するのが有効な対策の一つ。あおられた際の記録が残り、警察や裁判所に提出して、捜査や被害者による告訴の際、有力な証拠となります。

あおり運転にあった際、同乗者がいればスマートフォンやデジタルカメラなどで直ちに録画してもらう事も対策です。ドライブレコーダーの死角を撮影したり、追い抜かれる際、相手の車や運転者、同乗者をよりはっきりと撮影する事ができ、相手が下車して迫ってきた場合の記録にもなるためです。

国土交通省は、新車へのドライブレコーダーの搭載の義務化を検討しています。

### 運転者自身の心がけ

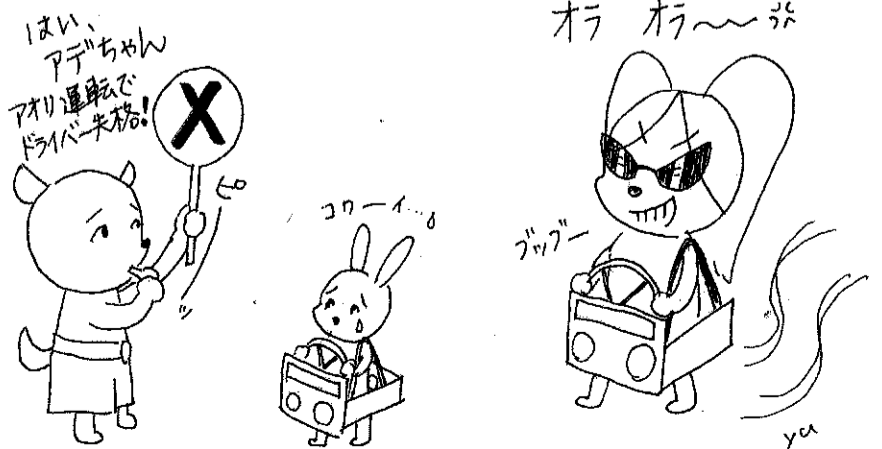
警察庁は、あおり運転による交通事故を防ぐため、運転者に対して以下の点について心がけるよう呼びかけています

- ・思いやり、ゆずり合いの安全運転
- ・キープレフトの遵守
- ・運転中は周囲の車の動きに注意する
- ・運転時に安全な速度を心がける
- ・車間距離を十分に保つ
- ・無理な進路変更や追越しをしない
- ・煽られたら安全な場所に(高速道路などではSA・PAなど)停車し、危険な場合は110番する

### あおり運転に遭った時の対応

愛知県警高速隊所属の警部補は、あおり運転を受けた場合の対応として以下の点を挙げています。

- ・絶対に挑発に乗らない
- ・追い越し車線走行中は、左側の車線へ移動するなどして関わらないようにする
- ・あおり運転がやまない場合は、サービスエリアなど安全な場所で停車し、110番通報する。その場合、ドアをロックして窓を閉め、警察官が到着するまで車外に出ない



# たんぽぽ

夏の暑さが  
落ち着いた頃。  
夏の疲れを癒して  
まいりませう。  
皆さま、お返しを  
下さいますか??

BUTTER COFFEE 一度は飲んでみたい BUTTER COFFEE

## バターコーヒー

最近、「バターコーヒー」という言葉を耳にしませんか? ただ単に、コーヒーに冷蔵庫のバターを入れて飲む、と思っていたら大間違いでした! 調べるとナカナカ奥が深いような……。何にせよ、話題とあらば試してみたい!

令和元年  
**10月**

### そのルーツ

チベットで古くから飲まれ、チベットの人の生活に欠くことのできないバター茶(現地語でプージャ)がそのルーツと言われています。現地の人にはこれを一日10杯くらい飲むのだとか。チベットは標高も高く、食事は粗食であるのにどうしてこんなに元気なんだろうかと、不思議に思った外国人のたどりついた答えがバター茶だったということです。それがアメリカに渡り、バターコーヒーに。

### バターコーヒーの作り方

- 材料
- ・コーヒー 1杯分
  - ・グラスフェッドバター 10~15g
  - ・MCTオイル 大さじ1

①コーヒーにグラスフェッドバターとMCTオイルを入れ、ブレンダーなどでクリーミーになるまでよく混ぜる。乳化させるのがポイント。

### グラスフェッドバター

グラス(牧草)フェッド(えさ)

有機農法・無農薬で育った牧草を食べた牛の乳のみで作られた有機発酵バター。通常スーパーなどに売っているバターは穀物飼料を食べた牛の乳なのでグレインフェッドバターと言われます。本来、牛は放牧されて牧草を食べるのが自然な姿なのでどちらが良いかは一目瞭然です。ただ、グラスフェッドバターはどこにでもなく、また価格も高めです。

### MCTオイル

身体に良いとされるココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸は60%ですがMCTオイルは中鎖脂肪酸100%。体内でいち早くケトン体に変化し、強力なエネルギーになってくれます。その吸収速度は通常の油の約4倍。そのため脂肪にもなりにくいのです。ケトン体はブドウ糖の代わりにエネルギーとして使われるものです。そして、ケトン体は脂肪から作られるので、ケトン体が体内で作られて、エネルギーとして使われると、体脂肪が燃焼していくということになります。熱調理には向かないのでサラダにかけたり、バターコーヒーに入れたりしてお使い下さい。ダイエットに効果的なMCTオイルは、認知症予防にも効果があると言われています。

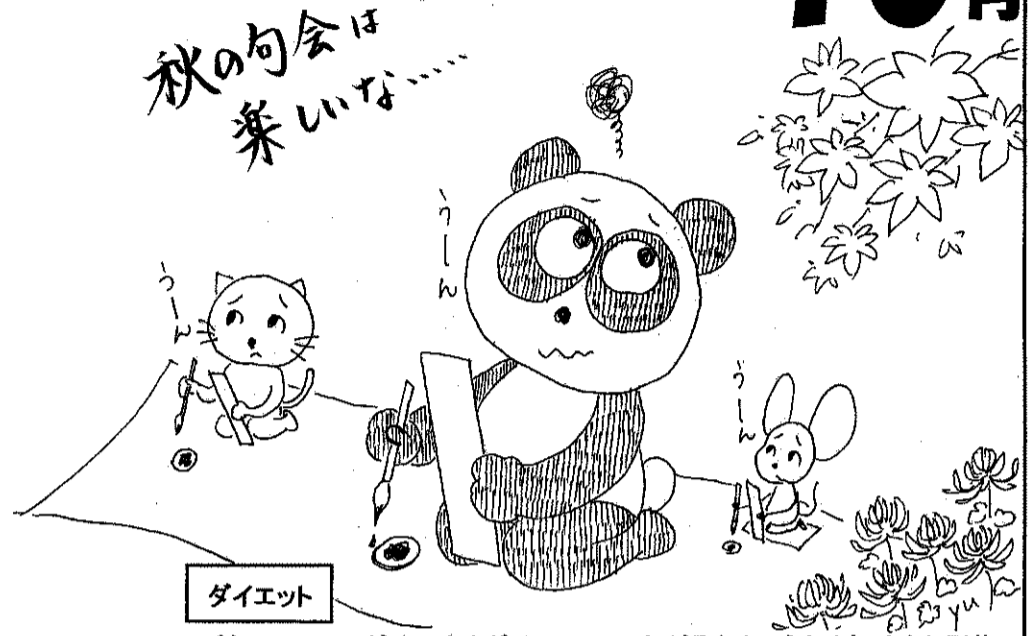
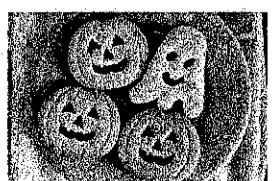
脳はこれまでブドウ糖が唯一のエネルギー源とされてきました。しかし、アルツハイマー型認知症になると、脳では、ブドウ糖を代謝するためのインスリンが働きにくくなり、ブドウ糖をうまく利用できなくなります。そのため、エネルギー不足になり、脳が十分に働かず、認知機能の低下をもたらすのです。そんなブドウ糖に代わって脳のエネルギー源として注目されるようになったのがケトン体です。ケトン体によって脳のエネルギー不足を補うことで、認知機能が向上する例も確認されるようになってきました。中鎖脂肪酸がアルツハイマー型認知症によいとされるのは、このケトン体を効率よく産生するためです。

### ハロウィーンに作りたい!! かぼちゃのクッキー

- 材料 (3×3cm型約25枚分)
- かぼちゃ(茹でて(蒸して)裏ごしてペースト状にしたもの)100g
  - 無塩バター40g 砂糖(三温糖)40g
  - ☆薄力粉100g ☆ベーキングパウダー0.5g ☆塩0.5g
  - 黒ごま(トッピング用)適量

- 作り方
- ①ボウルに室温に戻したバターと三温糖を入れてゴムベラで混ぜ合わせる。砂糖がなじんだらOK。
  - ②裏ごしをしたかぼちゃを加え、均一になるように混ぜ合わせる。
  - ③ふるった粉類(☆印)を一度に入れてゴムベラで切り混ぜる。粉気がなくなったら生地をラップで包み、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
  - ④生地を取り出して4mm厚さになるようにめん棒でのばす。型で抜き、クッキングペーパーを敷いた天板に間隔をあけて並べる。
  - ⑤上に黒ごまをふり、170度のオーブンで15~17分焼く。

※クッキー抜き型にかぼちゃやオバケの型を使うとよりハロウィーンっぽくなりますよ!

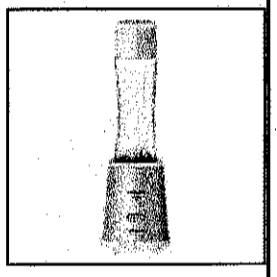


### ダイエット

バターコーヒーがそのままダイエットにつながるかというとそれはまた別物。ただ、朝から質の良い脂質を摂ることで胃と脳に満腹感を与え、ひいてはダイエットにもつながっていく、ということです。すぐにエネルギーに変わるというのでバターコーヒーやMCTオイルを摂取するアスリートが多いことも事実。これからの季節、ちょっと濃厚なコーヒーを朝から飲みたいなというときに飲むとMCTオイルの働きで脳も体もよく動き、いい一日がスタートするのではないのでしょうか。ただ、バターコーヒーにバタートーストの朝食を続けると一気に太ることは間違いないと思われます。ハリウッド女優やモデル、アスリートが多く飲んでいるということは、良い結果が表れているということなのではないでしょうか。

### ブレンダー

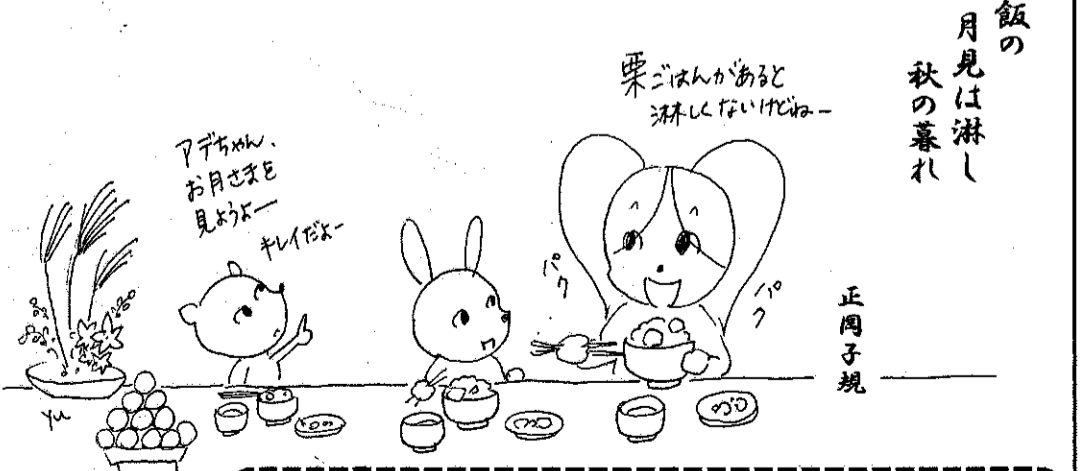
攪拌はブレンダーなどでしっかり混ぜる。ただ、MCTオイルはスチレン系プラスチックを溶かしてしまうこともあるので、スチレン系以外を選びましょう。



MCTオイルは稀にお腹がゆるくなる場合もあります。加減しながら摂取してくださいね

### 手軽にバターコーヒーを飲んでみたい方は...

コンビニの中には、オリジナルのバターコーヒーを商品化し、販売しているところもありますし、インスタントバターコーヒーがネットで売られています。



### 消費税の税率変更について

税率引き上げ施行は10月1日からとなっておりますが、当社ではガスご使用料のみ11月1日より税率10%での計上とさせていただきます。他は10月1日から施行します。宜しくお願いいたします。