

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
ちよび塩でおいしく、運動・活動で元気に！ 67



山口ゆめ花博とちよび塩

山口ゆめ花博が開催し、1カ月が経ちました。東京ドーム9個分の会場には、115品種、1000万輪の花が広場一面を彩る「花の谷のゾーン」や県内の市町が地域色豊かなPRイベントを行う「森のピクニックゾーン」など、花と緑と公園を楽しむ8つのゾーンが来場者を出迎え、魅了するとか。みなさんも足を運ばれましたか？

重なる「ちよび塩」への想い

山口ゆめ花博が開催される今年は、明治150年を迎えることから、花博のテーマを「山口から開花する未来への種まき」150年を振り返り、次の150年につなぐ」としています。ここで想うのが、町が推進するちよび塩活動に込めた願いも同じで、「ちよび塩で開花する健康で豊かな未来への種まき」生活を振り返り、5年後、10年後の健康につなぐ」に通ずると。大げさに聞こえるかもしれませんが、ちよび塩を通じて、「季節の素材のうま味を味わう本物の舌を育み」、「いつまでもしなやかな血管を保ち」、「病気になるしない・悪化させない」を実践し

たいと。そして目指すは、「日本一の長寿の島」、「健康寿命の延伸」。未来につなぐ壮大な健康づくり活動を町民の皆さんと共に創り上げていきたいと考えています。

祝50回！「ちよび塩の日」

「日本一の長寿の島」、「健康寿命の延伸」を実現するのは町民のみなさん自身です。そして、長期戦で継続的に取り組むことが成功のカギといえます。そこで、定期的に振り返り、ちよび塩を意識できるよう、毎月8日を「ちよび塩の日」とし、町内の店舗前でPR活動を始めて11月で50回目を迎えます。5年目に突入し、改めてちよび塩の実現に向けて町民一丸で取り組んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願いたします。

●ちよび塩クイズ

「ちよび塩の日」は、なぜ毎月「8日」なのでしょう？ ノーヒントでお答えください。
(答えは15ページに掲載)

■問い合わせ

健康増進課健康づくり班
☎0820(73)5504

ちよび塩 秋レシピ♪

切干大根とわかめの中華風炒め

今回は煮物にすることが多い切干大根を炒め物にアレンジしました。しょうがやごま油の風味、鶏がらスープのうまみでおいしくちよび塩に。切干大根やわかめには食物繊維が豊富に含まれています。簡単なのでぜひ作ってみてください。



材料	2人分
切干大根(乾)	20g
わかめ(乾)	4g
しょうが	5g
ごま油	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1
こしょう	適量
ごま	小さじ1/2

《作り方》

- ①切干大根とわかめは水で戻して水気をしぼっておく。食べやすい大きさに切る。しょうがはせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて①の具材を入れて炒め、鶏がらスープの素、こしょうで調味する。
- ③器に盛り、ごまをふる。

【1人分の栄養素】

エネルギー 45kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 3.5g、食物繊維 3.1g、食塩相当量 0.8g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちよび塩レシピを置いていますので、ぜひご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504