

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！ 60



ちよび塩マン現る！

晴天の1月27日(土)。浮島小学校で開催された浮島フェスタに『ちよび塩マン』が登場しました。

当日は、児童による学習発表やミュージカル『そんごくう』とあわせて、『ちよび塩で、浮島中を元気に！』と題した劇が披露され、会場にいた保護者や地域の方々を賑わせました。

「ちよび塩まずーい、塩辛いのが好き！」と話すわんぱく少年りゅうのすけくんの前に、「ちよつと待った！」と現れた『ちよび塩マン』。ちよび塩マンは言いました。「人によって甘い辛いの味覚は違う。日頃から薄味で、味覚を鍛える



ちよび塩マンからのメッセージ
 ・塩味に敏感になろう！
 ・塩分を意識して買い物しよう！

ことが大事。ただし、いくら薄味でも食べ過ぎるとダメ」インスタント食品や外食には塩分が多いものも多く、知らず知らずのうちに摂り過ぎてしまう。だから、考えたり選んで食品を買おう！」と。それを聞いた、りゅうのすけくんとまりんちゃん「ちよび塩で島中が元気になれたらいいね」と話し、「浮島小学校から『ちよび塩』を発信していくぞ！」と力強く宣言しました。

「時々様子を見に来るぞ。塩分に詳しくなっているように」と言い残し、遠い健康の国に去って行ったちよび塩マン。次はあなたのところに現れるかもしれませんね。

※ちよび塩マンのお話は、浮島小学校養護教諭の和田先生と児童のみんなで考えたオリジナル作品です。

●ちよび塩クイズ

子どもたちに大人気の回転すし。卒業や進学のお祝い事を迎えるこの時期、食べる機会も増えるのではないのでしょうか？そこで問題です。マグロのにぎりにはしょう油をつける際、ねた側とすし飯側では、口に入るしょう油の量は何倍違うでしょう。(1貫37g) (答えは11ページに掲載)

①約2倍 ②約3倍 ③約5倍

◆問い合わせ

健康増進課(健康づくり班)
 ☎0820(73)5504



大豆のクリームコロッケ (トマトソース) (4人分)



【1人分栄養素量】

エネルギー	280kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	16.0g
食物繊維	5.5g
食塩相当量	1.0g

今回は、植物性たんぱく質が豊富な大豆をたっぷり使ったコロッケを紹介します。トマトソースとあわせてぜひ作ってみてください。

周防大島町食生活改善推進協議会大島支部 田中 悦子

材料	4人分	<作り方>
水煮大豆	200g	① 大豆は水気を切って、マッシャーでつぶす。牛乳を少しずつ加えながら、よく混ぜる。 ② たまねぎ(コロッケ用)はみじん切りにし、フライパンで炒める。粗熱がとれたら①に加える。こしょうを加えて混ぜ、成形する。 ③ 薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。 ④ 揚げ油を170℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げる。 ⑤ トマトソースを作る。鍋にオリーブ油とみじん切りにしたんにく、たまねぎ(ソース用)を炒める。しんなりしたらトマト水煮缶、コンソメ、砂糖、塩を加えて煮込む。 ⑥ お皿に⑤のソースをしき、④のコロッケをのせる。付け合わせに茹でたブロッコリーを添える。
たまねぎ(コロッケ用)	1/2個	
牛乳	50ml	
塩	少々	
こしょう	適量	
薄力粉	1個	
卵	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
トマト水煮缶	1/2缶(200g)	
んにく	1かけ	
たまねぎ(ソース用)	1/2個	
オリーブ油	小さじ1	
コンソメ(顆粒)	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/6	
ブロッコリー	100g	