



新年の抱負 「目指すは町民一丸の健康づくり！」

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。昨年は、町民のみなさんと一丸となって取り組む「ちょび塩」活動が評価され、山口県公衆衛生協会賞の受賞や保健雑誌の取材、県内外からの活動発表依頼など、健康づくりの輪の広がりを実感する一年となりました。今年も、「ちょび塩の実践！」を目標として、具体的な方法の提案やちょび塩に役立つ商品を増やす等、環境の整備にも取り組んでいきたいと思えます。「ちょび塩でおいしく！運動・活動で元気に！」を合言葉に、おいしく・たのしく・活動的な健康づくりを展開してまいりますので、よろしくお願ひします。

健康で

ワンダブル（すてきな）な一年を

新年を迎える1月は、親族が互いに往来し、仲睦まじく宴をする月であることから「睦月（むつき）」と呼ばれるとか。みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？そして、どんな新年の抱負を語りましたか？それにしてもなぜ負けを抱くと書いて「抱負」なんだろう？と疑問に思っていたのは私だけでしょうか。「負」はもともと「背負う」という意味があり、

「心に抱いた決意を負う」から「心中に抱く考え。計画。自信」を意味するそうです。改めて、みなさんの「抱負」に「健康」が盛り込まれ、元気に活躍する一年であって欲しいと願ひます。

「大正月（1月1日）」を過ぎ、「小正月（1月15日）」を迎え、無病息災や五穀豊穡を願う火祭り、「どんど焼き」や「成人の日」が終わると、そろそろお正月気分も終了。戌年にちなんで「ワンダブル（すてきな）な一年をスター

トするためにも、生活リズムを整える工夫をお願ひします。



「ちょび塩クイズ」

今年も戌年。「犬に塩を与えてはいけない」と言われますが、体重10kgの小型犬の1日に必要な食塩量はいくらでしょう。（答えは19ページに掲載）

- ① 1g強
- ② 2g強
- ③ 3g強

■問い合わせ

健康増進課（健康づくり班）

☎0820（73）5504

ちょび塩 冬レシピ

今回は冬野菜の大根を使ったレシピを紹介します。味付けはハムの塩味とレモンのさわやかな風味をいかし、ちょび塩でもおいしく食べられるよう工夫しています。簡単ですので、ぜひ作ってみてください。

ハムと野菜のレモンマリネ



| 材料 | 2人分 |
|---------|--------|
| 薄切りハム | 30g |
| 大根 | 80g |
| キャベツ | 50g |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| レモン | 1/4個 |
| レモン（果汁） | 大さじ1/2 |
| オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |

《作り方》

- ①キャベツは3cm角にする。大根は薄いちょう切りにする。ボウルに入れて分量の塩をふってしばらくおき、水気が出たらしっかり絞る。
- ②ボウルにAを合わせておき、①を漬ける。
- ③皿に盛り付け、いちょう切りにしたレモンとハムをのせる。

エネルギー 74kcal
 たんぱく質 3.0g
 脂質 5.2g
 食物繊維 1.0g
 食塩相当量 0.6g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちょび塩レシピを置いてありますので、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