

しつちよるっ？ 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！～70



新しいスタート

～自分らしい人生を輝かせよう！～

平成31年がスタートしました。平成も残すところあと3か月。5月1日からは新たな元号が始まります。みなさんにとって「平成」はどんな年でしたか？そして、新たに始まる時代をどの様に過ごしたいですか？

ちよび塩のはじまり

「ちよび塩」が始まったのは平成23年。そのきっかけは、「病気で苦しんだり、若くして亡くなる人を一人でも減らしたい」「防げる病気は防ぎたい」と言うものでした。周防大島町は、心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患が多く、その原因ともなる「塩の摂り過ぎ」が大きな課題です。他にも、肥満や運動不足、喫煙、飲酒等の問題もありますが、まずは「ちよび塩（減塩）」を通じて自分の身体に気を配り、必要な手入れ（健康管理）につなげられれば、みなさんの「健康で豊かな人生」に役立つと考え、取り組んでいます。

人生を輝かせるために今できること

ここで伝えたいのは、自分の人生や未来は「自分で築く」ということ。将来の健康を守るのは今の自分です。5年後、10

年後の自分を想像してみてください。どんな姿が見えますか？笑顔ですか？自分らしい人生を輝かせるためにも、新たな時代の門出に立つ今こそ、何か一つ健康に役立つ習慣を始めてみませんか？

ちよび塩の野望

ちよび塩活動も8年目を迎え、今では認知度も高まり、減塩の大切さも浸透してきました。しかし、「分かってはいてもできない、やっていない」と言うのが現状です。これが生活習慣病の難しさだと感じています。新たな時代を迎えるにあたり、多くの方と知恵と力を合わせながら、「ちよび塩の実現」とその先の「町民の幸せ」に向けて心新たに取り組んでいきたいと思えます。応援よろしく願います！

〈ちよび塩クイズ〉

おせち料理の定番食材を食塩の多い順に並べてください。(答えは、15ページ)

- ①伊達巻 (1切れ30g)
- ②かまぼこ (2切れ25g)
- ③イクラ (大きじ1杯25g)
- ④黒豆 (15粒30g)

■問い合わせ

健康増進課 (健康づくり班)
 ☎0820 (73) 5504

ちよび塩 冬レシピ♪

手羽元のしょうが煮

今回は手羽元を使ったちよび塩レシピを紹介します。手羽元をしょうが風味で煮込みました。香りがよくなり薄味をカバーしてくれます。調味料を合わせて煮込むだけなので簡単です。ぜひ作ってみてください。



材料	2人分
手羽元	4本
卵	1個
しょうが	1/2かけ
水	100ml
しょう油	小さじ2
酒	小さじ2
酢	小さじ2
みりん	小さじ2
ブロッコリー	80g

〈作り方〉

- ①卵はゆで卵にしておく。しょうがは皮つきのまま薄切りにする。ブロッコリーは小房にして茹でておく。
- ②鍋にしょうが、Aを入れて強火で熱し、煮立たせる。
- ③②に手羽元、ゆで卵を加え、ふたをして中火で20分煮る。
- ④ふたを外してとろみがつくまでさらに5～10分ほど煮る。
- ⑤器に盛り、つけあわせにブロッコリーを添える。

エネルギー 197kcal
 たんぱく質 16.3g
 脂質 10.5g
 食物繊維 1.8g
 食塩相当量 1.2g

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