

## 受章

### ◆瑞宝小綬章

大濱茂生さん（西方）  
（豊田工業高等専門学校名誉教授）

### ◆瑞宝双光章

中村 淳さん（志佐）  
（危険業務従事者）



### ◆瑞宝双光章

牧野實生さん（東屋代）  
（危険業務従事者）



### ◆瑞宝単光章

佐伯利明さん（久賀）  
（元周防大島町消防団副団長）

### ◆瑞宝単光章

西元信吉さん（志佐）  
（元大島町消防団分団長）

## 表彰

### ◆厚生労働大臣特別表彰

西本新治さん（西安下庄）  
（元民生委員児童委員）



### ◆厚生労働大臣特別表彰

山西久雄さん（外人）  
（元民生委員児童委員）



## ちよび塩レシピ♪

### サバ缶とにらのチヂミ



今回はサバ缶を使ったレシピを紹介します。サバ缶に含まれる塩味やごま油の風味で調味料は使わなくても、そのままおいしく食べられます。お好みでポン酢などをつける場合は控えめにしましょう。野菜も一緒に食べられて、とても簡単なレシピなので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

#### 〈材料〉（4人分）

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| □ サバ缶（水煮）… 1缶（150g） | □ 片栗粉 …… 大さじ6 |
| □ にら …… 40g         | □ 水 …… 大さじ3   |
| □ にんじん …… 20g       | □ 卵 …… 1個     |
| □ たまねぎ …… 60g       | □ ごま油 …… 大さじ2 |

#### 〈作り方〉

- 1 にらは2cm長さに切る。にんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。
- 2 ボウルにごま油以外の全ての材料を入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンを中火にかけ、ごま油をひく。2を流し入れて薄く広げる。
- 4 底面が焼けたら裏返し、両面きつね色になるまでじっくり焼く。
- 5 食べやすい大きさに切り分けて、器に盛る。

サバ缶は他の魚の缶詰でも、にらは小松菜などでも代用できます！



#### 【1人分の栄養素量】

エネルギー 199kcal、たんぱく質 9.8g、  
脂質 11.3g、食物繊維 0.7g、食塩相当量 0.4g

図健康増進課 健康づくり班 ☎0820（73）5504

【P8ちよび塩クイズ答え 下がる】

食塩の摂り過ぎが免疫系に悪影響を及ぼし、細菌感染を重症化しやすくすることが、ドイツのボン大学の研究で明らかになりました