

# 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! No. 113

岡健康増進課 健康づくり班 ☎73・5504

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いています。食欲がない、体がだるい、疲れやすい、寝不足など身体の不調を感じている方はいませんか。



夏は暑さから食欲が落ちやすく、食事ものど越しのよいそうめんなどを食べる機会が多くなり、炭水化物に偏った食事になりがちです。そのような食事を続けていると、糖質中心になり、血糖値が急激に上がり下がりする「血糖スパイク」を起こしたり、ビタミンやたんぱく質などの栄養素が不足するため、疲れやすくなったりします。身体の不調は、暑さだけではなく、栄養の偏りも原因の1つと考えられます。栄養バランスのよい食事をとって、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 「ちよび塩レシピ」で夏バテ予防

あなたの夏バテ予防レシピは何ですか。夏野菜は、ビタミンやミネラルなど夏に失いがちな栄養素や水分がたくさん含まれており、夏バテ予防にも効果がある食材です。今月号で紹介している「きゅうりともやしのみじん切り」は、野菜をたくさん使った塩分控えめのレシピとなっており、食欲がない時でもおいしく食べることができ、作り方も簡単です。食欲がない時や疲れている時の夕食のおかずにおすすめです。ぜひ、作って、皆さんのいちおし夏バテレシピとして、お友達に勧めてください。

料理をする時に「ここはどうするのだろう。これで大丈夫かな」と思うことはありませんか。

そういう時、動画で見ることができたらもつと作りやすいのと思いませんか。8月中旬から周防大島チャンネルで料理番組「ちよび塩cookin g」がスタートします。「ちよび塩」で「簡単」「おいしい」「作ってみたい」

をテーマに年4回放送します。レシピでは分かりにくかった食材の切り方や調味料を入れるタイミングなど実際に作っているところを見ることで疑問も解消でき、調理のポイントや減塩のコツも知ることができます。放送終了後、ユーチューブにアップされる予定ですので、働いている方や見逃した方も視聴することが出来ます。番組を通して、普段の食事に減塩を取り入れていたただけるきっかけになればよいと思っていますので、ぜひご覧ください。



まだまだ暑い日が続きます。バランスのよい食事と水分補給を心がけ、元気に楽しく暑い夏を一緒に乗り切りましょう。

## 【ちよび塩クイズ】

夏によく食べるそうめん。ゆでた手延べそうめんの食塩は1人前(2把100g)で0.6g。では、めんつゆストレート1人前(100ml)の食塩は何g? (答えは、13ページに掲載)

① 1.4g ② 2.4g ③ 3.4g

## 地域づくり活動支援事業の補助金交付団体が決定しました

町内の団体から公募していた令和4年度周防大島町地域づくり活動支援事業について、審査会の結果が町長へ報告され、次の2団体の事業が採択されました。

地域づくり活動支援事業は、新たな個性や特性を育むネットワークやシステムを形成する事業や、地域の人材育成、住民参画の機運を育むイベントやワークショップ等の開催などの事業に対して補助するもので、スタートアップ支援事業で20万円を上限に、ステップアップ支援事業で50万円を上限に交付されます。

○スタートアップ支援事業(新規の活動や小規模な活動の立ち上げ・実施)

団体名	事業名(事業概要)
ふるさと歴史探索の会	周防大島の歴史散策マップ作成事業
PLAY SETOUCHI(プレイセトウチ)	自然体験型コンテンツの普及による地域交流活性化事業

岡政策企画課  
地域振興班  
☎0820-74-1007