

山口県大島防災センターオープン

11月21日、山口県大島防災センターの竣工式が行われました。

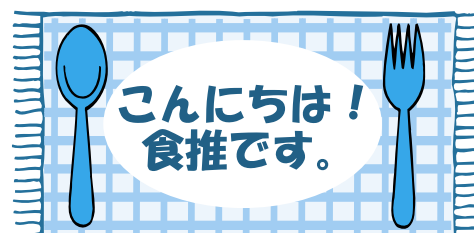
式典に続いて、地震発生を想定した防災訓練を実施。ホールに現地対策本部を設置し、情報の収集や被災者の救助指示を行いました。県消防防災ヘリコプター「きらら」での重篤患者搬送訓練もあり、大災害を想定した訓練となりました。



この防災センターには体験型の展示物のほか大画面のハザードマップなどが設置され、防災学習の場となっています。また、大島ライオンズクラブ（吉村基会長・久賀）から、同センターに演台、司会台、花台一式の寄贈がありました。

液状化のしくみを模型で再現

消防防災ヘリコプターで患者搬送の訓練



スパニッシュオムレツ



1人分の熱量

エネルギー	217kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	14.2g
カルシウム	108mg
鉄分	1.4mg
ビタミンA	362 μg
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.36mg
ビタミンC	24mg
食物繊維	1.8g
塩分	1.4g

材料（4人分）	作り方
卵 4個	<ol style="list-style-type: none"> かぼちゃは1センチ角に切ってゆでるか電子レンジにかける。 ウィンナーは輪切りにし電子レンジにかける。 ブロッコリーは塩ゆでて小さく切る。 チーズは1センチ角に切る。 卵を割り、牛乳を加えてよく溶いて、①のかぼちゃ・②のウィンナー・③のブロッコリー・④のチーズ・ミックスベジタブルを入れ、塩・こしょうで味をつける。 フライパンを弱火にかけてサラダ油をしき⑤を流し入れてふたをしてゆっくり焼く。両面が焼けたら、大皿に移して食べやすい大きさに切り、マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせたオーロラソースをかけていただく。
牛乳 大さじ1	
かぼちゃ 150g	
ブロッコリー 50g	
ミックスベジタブル 20g	
ウィンナー 4本	
プロセスチーズ 2個	
塩・こしょう 少々	
（マヨネーズ 大さじ1 ケチャップ 大さじ2）	
サラダ油 適宜	

メタボリック症候群を予防し改善するためには、バランスのよい食事と適度な運動をすることが必要です。運動すると血液の循環がよくなり、新陳代謝と基礎代謝が高まり余分な内臓脂肪を減らすのに役立ちます。だれでも手軽にできる運動は、「歩く」ことです。少し息が弾むくらいの速さで無理のない程度に歩きましょう。日ごろ歩いていない方は、まず1日1000歩（時間にすると約10分）増やすことから始めましょう。今回は野菜たっぷりの献立「スパニッシュオムレツ」を紹介します。ぜひ、作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会橘支部 国田 千恵子