

屋代川が きれいになりました

屋代地区のみなさんが2月27日、早朝から屋代川の草刈りやごみ拾いなどの清掃活動を行い、とてもきれいになりました。



新しい国保運営協議会委員が委嘱されました



▲椎木町長より委嘱状を交付される嶋元委員

周防大島町国民健康保険運営協議会が、2月3日に橘庁舎で開催され、新しい委員さんに町長から委嘱状が交付されました。この協議会では、町長から諮問された国民健康保険に関する保険税の賦課方法や保険給付の内容など国民健康保険事業の重要事項について審議が行なわれます。新しい委員さんは次のとおりです。なお、当日の審議内容につきましては町ホームページに掲載されています。

周防大島町国民健康保険運営協議会委員

任期：平成23年1月1日から平成24年12月31日まで

(敬称略)

委員の区分	委員氏名(所属団体等)
被保険者代表委員	松岡宏和、福田みちゑ、二宮民子、山田修
保険医・薬剤師代表委員	正木純生(郡医師会)、嶋元徹(郡医師会)、中村瑞美(郡歯科医師会)、泉原紳一(郡薬剤師会)
公益代表委員	中元みどり(郡連合婦人会)、岡崎政幸(町老人クラブ連合会)、山根健志(町自治会連合会)、尾元武(町議会)

1人分の熱量

エネルギー	125kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	5.6g
カルシウム	52mg
鉄分	0.8mg
ビタミンA	140 μg
ビタミンB1	0.25mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	15mg
食物繊維	2.6g
塩分	1.0g

ヘルシー八宝菜



今回は、糖尿病予防についてお伝えします。糖尿病とは、インスリンが不足し働きがにぶくなったため、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高くなる病気です。糖尿病になる原因は、肥満、不規則な食生活、運動不足、喫煙、多量飲酒などがあります。食生活では、主食、主菜、副菜を揃えて規則正しく、腹七分目で食べすぎないに気をつけましょう。今回は、たくさんの野菜やこんにゃくが入ったヘルシー八宝菜の献立を紹介します。

周防大島町食生活改善推進協議会 久賀支部 隅田 米子

材料(4人分)

豚肉(薄切り)	90 g
むきえび	100 g
生麦	8 g
白菜	200 g
たけのこ(水煮)	60 g
にんじん	40 g
干しいたけ	1 枚
ピーマン	1 個 30 g
こんにゃく	80 g
干しいたけ戻し汁	150cc
鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
醤油	小さじ2
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

1. 豚肉は一口大に切り、酒をふり、片栗粉を少々まぶしさっとゆでる。
2. 白菜はそぎ切りにして下ゆでする。
3. にんじんは短冊切りにして下ゆでする。
4. ピーマン、ゆでたけのこ、戻した干しいたけ、ゆでたこんにゃくは一口大に切る。
5. 中華鍋にサラダ油をしき、みじん切りの生姜を炒め、②の白菜・③のにんじん・④のピーマン・たけのこ・干しいたけ・こんにゃくを加えさっと炒める。①の豚肉を加え炒める。
6. むきえび・調味料Aを加えて煮て、塩・こしょうで味をととのえ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。