

久賀・大島地区 下水道事業 全体計画を見直します

久賀・大島地区における下水道事業につきましては、平成23年度に全体計画を作成し、手続きを進めておりましたが、平成25年1月30日に開催いたしました「公共下水道の都市計画決定（素案）に係る説明会」（大島都市計画区域に下水道の都市計画を策定する説明会）の中で、終末処理場の位置について様々なご意見・ご要望をいただきました。

説明会に参加された方々のご意見および終末処理場建設予定地周辺の方々のご要望を踏まえ、終末処理場の位置をはじめ下水道事業全体計画を見直すこととなりましたので、お知らせいたします。

◆問い合わせ 上下水道課 ☎0820(79)1011

表彰・受賞

◆平成24年度キャリア教育優良学校

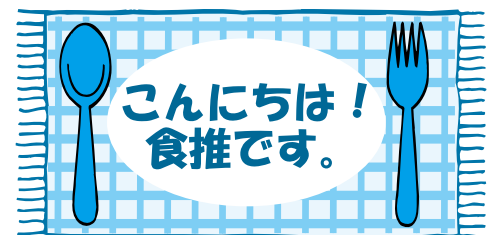
文部科学大臣表彰

周防大島町立東和中学校

◆B&G海洋性レクリエーション指導員褒賞

シルバー褒賞

中谷清一郎さん（小松開作）



豆腐と野菜の中華風炒め



今回は、脂質異常症予防についてお伝えします。脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロール（悪玉）、中性脂肪のいずれか、または両方が多くなっている、もしくはHDLコレステロール（善玉）が少ない状態をいいます。食生活や運動などの生活習慣で改善することができます。特定健診などを受けて、脂質の数値を確認してみましょう。

●食生活改善ポイント

- ・脂質の摂取量を減らすために、煮る、焼く、蒸すなどの調理法で脂肪分を落とすようにする。
- ・お菓子・清涼飲料水などの糖質の多いものは控える。
- ・1日3食規則正しく食事し、肉食中心から、魚、大豆製品を多めにする。

今回は、豆腐やたくさんの野菜を使って脂肪を控えた「豆腐と野菜の中華風炒め」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 升井 玲子

材料	4人分
木綿豆腐	1丁
ブロッコリー	80g
しょうが	8g
シーフードミックス（冷凍）	100g
にんじん	40g
干しいたけ	1枚
白菜	150g
干しいたけの戻し汁	120cc
鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
醤油	小さじ2
サラダ油	適宜
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

エネルギー 141kcal たんぱく質 12g 脂質 6.6g 食物繊維 3.3g
食塩相当量 1.1g

<作り方>

1. しょうがはみじん切りにする。
2. 豆腐は押しをして、1センチの厚さの色紙切りにする。フライパンにサラダ油をしき、両面こんがり焼く。
3. ブロッコリーは小房に分けかためにゆでる。
4. にんじんは短冊切り、白菜は芯と葉に分けて3センチ幅に切り、干しいたけは戻し、うす切りにする。
5. フライパンにサラダ油をしき、①のしょうがを炒め、④のにんじん・白菜の芯・干しいたけを加えてさっと炒める。
6. ②の豆腐・③のブロッコリー・④の白菜の葉・シーフードミックス・調味料A・干しいたけの戻し汁を加えて煮て、塩・こしょうで味をととのえて、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。