

県警音楽隊がやって来る！

## 安全フェスタ in 大島

皆様のご来場をお待ちしております。



◆日時

10月20日(月)

午後1時30分開演(開場:午後0時30分)

◆場所 東和総合センター

◆入場料 無料

◆内容

ザ・ポリスターズによる振り込め詐欺被害防止寸劇、交通安全教室「みんなで楽しく交通安全を学びましょう」、山口県警察音楽隊によるコンサート

◆主催

柳井広域防犯対策協議会

◆共催

周防大島町・柳井警察署

◆問い合わせ

柳井警察署 生活安全課  
☎0820(23)0110



### みんなで つくろう 安心やまぐち



### ごまポテトサラダ



私達、食生活改善推進員は「素材の味を活かしておいしくうす味に」という活動キャッチフレーズのもと、地域で“ちょび塩”をすすめています。普段の食生活で、「塩分の多い漬物や加工食品を毎日食べる」、「めん類の汁を飲み干す」、「味が付いている物に食卓でも調味料をかける」などの習慣があると塩分の摂り過ぎが考えられます。塩分の摂り過ぎは高血圧になる原因の1つで、すぐに見直したい習慣です。続けていくことが大切なので、はじめから無理をせず、まずはどれか1つからでも実行してみましょう。

今回は「ごまポテトサラダ」を紹介します。マヨネーズを使わずにヘルシーで、酢の酸味やごまの風味、スキムミルクのコクを利用して、“ちょび塩”でもおいしく食べられるメニューです。ぜひ作ってみてください！

周防大島町食生活改善推進協議会大島支部 福田みち系

材料	4人分
じゃがいも	中2個
ハム	1枚
にんじん	40g
きゅうり	60g
たまねぎ	20g
ごま	大さじ3
ごま油	大さじ1/2
酢	大さじ4
スキムミルク	大さじ1
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ2
しそ	4枚

エネルギー 124kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 5.6 g カルシウム 118 mg  
食塩相当量 0.6 g

<作り方>

1. じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切りにして茹でる。
2. きゅうりは輪切りにし、塩少々をふってしばらく置き、水でよく洗って水気をしぼる。たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。ハムは四角に切る。
3. すり鉢にAの材料を入れてよくする。
4. ボウルに①②の具材と③の調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
5. 器に半分に切ったしそを敷き、④を盛り付ける。