

— 平成 26 年春季全国火災予防運動 —

《統一標語》消すまでは 心の警報 ONのまま
 《実施期間》3月1日(土)から3月7日(金)までの7日間
 《火の用心 7つのポイント》

- 1 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- 2 寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- 3 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- 4 風の強いときは、たき火をしない。
- 5 子供には、マッチやライターで遊ばせない。
- 6 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
- 7 ストープには、燃えやすいものを近づけない。

～地域のみなさんと消防のつどい～防火フェスタ2014

- ◆日時 3月1日(土) 午前10時～正午
- ◆場所 柳井市南町 ゆめタウン柳井駐車場
- ◆主催 柳井地区広域消防組合
- ◆問い合わせ 柳井地区広域消防組合
 ☎0820(23)7774

献血を実施します 皆さんのご協力をお願いします

献血(400ミリリットル
 限定)を実施しますので、ご
 協力をお願いします。

◆日時/会場 3月5日(水)
 東和総合センター

午前9時30分～11時
 日良居出張所

◆日時/会場 2月21日(金)
 久賀農業者健康管理センター

午前9時30分～正午
 しまとびあスカイセンター

午後2時～4時

◆日時/会場 3月5日(水)
 東和総合センター

午後0時30分～1時30分
 たちばなケアプラザ

◆問い合わせ
 健康増進課健康づくり班
 ☎0820(77)5504

ちょび塩 冬レシピ

冬野菜たっぷり生姜風味みそ汁



〈作り方〉

1. 白菜は一口大に切る。にんじん、大根はいちょう切りにする。しいたけは薄切りにする。小松菜は3cm長さに切る。
2. 豆腐は一口大に切る。
3. しょうがはすりおろす。
4. 鍋にだし汁を沸かし、①の野菜を加えて煮る。野菜に火が通ったら豆腐を加え、ひと煮立ちしたらしょうがを加え、みそを溶かし入れる。

エネルギー 59kcal たんぱく質 4.2g 脂質 1.7g 食物繊維 2.3g
 食塩相当量 1.1g

ピクロス大島店、中央フード大島店、丸久大島小松店、山口県漁業協同組合、JA山口大島各店舗と商工会、町内医療機関、子育て支援センターにご協力いただき、ちょび塩レシピを置いています。ご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

健康増進計画(後期計画)を推進しています！
 ～ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

材料	2人分
白菜	60g
にんじん	20g
大根	40g
しいたけ	20g
豆腐	80g
小松菜	20g
しょうが	10g
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

今回は「冬野菜たっぷり生姜風味みそ汁」を紹介いたします。寒い日が続くとうるさい汁物がおおいしく感じます。体も温まり、いろいろな食材を手軽に摂れるものですが、気になるのは食塩量です。標準的な濃さのみそ汁(150ミリリットル)で約1.5gの食塩量になります(みそ2人分で大さじ1杯半)。1日の食塩摂取目標量は男性9g、女性7.5g、高血圧の方6gなので、できるだけ控えたいものです。みその量を控えてもおいしく食べられる工夫を紹介いたします。

①だしをしっかり濃い目にとる。
 ②野菜や海藻をたっぷり使って具たくさんにする。
 ③しょうがやごま油、牛乳を加えて風味を変える。