

年末年始の交通安全県民運動を実施しています

今年も早いもので、もう一年が経過しようとしています。
 年末年始はなにかと気ぜわしく、交通事故発生危険性が高まる時期でもあります。
 交通ルール・交通マナーをよく守って、無事故で一年を締めくくり、気持ちのよい
 新年を迎えましょう。

実施期間 12月10日(木)から平成28年1月3日(日)まで

○交通事故防止のポイント

- ・夜間に外出する際は、反射材を必ず着用するようにしましょう
- ・気持ちが焦ると、アクセルを踏む力も強くなりがちです。常に速度に気をつけて、安全なスピードで運転しましょう。
- ・忘年会に新年会・・・。飲酒をする機会が多くなりますが、お酒を少しでも飲んだら、絶対に車を運転しないようにしましょう。



「うそ電話詐欺」被害防止のポイント

「葬式代、財産分与」等、現金引き出し時の理由を指示されたら詐欺です。

【警察からのお願い】 各金融機関に対し、顧客の皆様に対する預貯金の引き出しや送金の際に声かけの協力をお願いしています。

■問い合わせ
 周防大島幹部交番
 ☎0820(72)0110
 柳井警察署
 ☎0820(23)0110

11月15日、山口県大島防災センターおよび農業者健康管理センターにおいて第4回町民健康福祉大会が開催されました。私たち食推は食塩濃度0.8%の汁物の試食提供を行いました。普段家庭で飲まれているみそ汁などに比べて、薄く感じられた方もいらっしゃるかもしれませんが、汁物は水分補給の役割や野菜をたっぷり食べられる調理法の1つですが、食塩量が多いことが問題になります。

今回試食を行った汁物はいりこでしっかりだしをとり、さらにしょうがを加えることで食塩量が控えめでもおいしく食べられるよう工夫しました。寒い時期には温かい汁物が特においしく感じられます。身体を温める作用のある根菜やしょうがをしっかり使って、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

また、食推はご家庭のみそ汁の食塩濃度を測定する活動を行っています。興味のある方は、ぜひ、お近くの食推に声をかけてください。

周防大島町食生活改善推進協議会久賀支部 宮城恵子



しょうが入り豚汁 (4人分)



材料	4人分
豚肉	60g
大根	80g
にんじん	40g
さつまいも	80g
ごぼう	30g
こんにゃく	50g
しいたけ	20g
厚揚げ	40g
油	大さじ1/2
だし汁(いりこ)	650ml
みそ	大さじ2
しょうが	10g
ねぎ	5g

〈作り方〉

1. 大根・にんじんは皮をむいていちょう切り、ごぼうは皮をこそぎ落とし、斜めに薄切り、こんにゃくは下茹でし、短冊切り、しいたけは薄切りにする。
2. さつまいもはよく洗い、皮ごといちょう切り、厚揚げは短冊切りにする
3. 鍋に油をひいて火にかけ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら①の具材を入れて炒める。最後に②の具材を加えてざっと混ぜ合わせたら、だし汁を加えて煮る。
4. 具材が柔らかく煮えたら、おろししょうがを加え、味噌で調味し、小口切りにしたねぎを散らす。

〈1人分栄養量〉エネルギー 127kcal たんぱく質 5.4g
 脂質 6.2g 食物繊維 2.6mg 食塩相当量 1.1g