



◆瑞宝双光章
岡本和心さん(東屋代)
(元法務事務官)

受章

全国大会出場者へ激励費授与

スポーツ振興の一環として、全国大会に出場される個人に激励費が授与されました。
○JOCジュニアオリンピックカップ
第33回全国高等学校アーチェリー選抜大会
開催期間…3月26日～28日
開催地…静岡県
アーチェリー競技(女子個人)
周防大島高校 2年
武田怜華さん

未内定の新卒者・既卒者の皆さまへ

就職活動を継続されている今春卒業の新卒者・既卒者の皆さん、ハローワークは最後まで皆さんを支援し続けますので、就職について知りたいこと、不安なこと、求人情報など、お気軽にお問い合わせください。

◆問い合わせ ハローワーク柳井学卒担当
☎0820(22)2661

授与式 2月26日



生活習慣病とは偏った食習慣や、運動不足、飲酒習慣、喫煙、ストレスなどが原因となって起こる病気を言います。生活習慣病の予防・改善の合言葉は、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」です。適度な運動には血糖値や血圧を低下させたり、HDL(善玉)コレステロールを増やしたりするはたらきがあります。食事では「1日3食の規則正しい食事リズムを整える」「主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べる」「お酒は適量を守る」「ちょび塩(塩分控えめ)にする」等を心がけましょう。今回は不足しがちな野菜や海藻類をたっぷり食べられる献立を紹介します。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部 吉村澄子



白菜とわかめの和風サラダ



材料	2人分
白菜	200g
わかめ(乾)	5g
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
かつお節	5g

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.8g 脂質 2.1g 食物繊維 1.1g
食塩相当量 0.7g

<作り方>

1. 白菜は縦半分にしてから横にせん切りにし、水にさらしてザルにあげ、水気をよく切る。
2. わかめは戻して食べやすい大きさに切り、水気を絞る。
3. ボウルに①の白菜と②のわかめを入れ、Aを加えて和える。