

## — 平成 27 年春季全国火災予防運動 —

《統一標語》もういいかい 火を消すまでは まあだだよ  
 《実施期間》3月1日(日)から3月7日(土)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2015

- ◆日時 2月28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10日(火)

・東和総合センター  
 午前9時30分～11時

・日良居出張所

午後0時30分～1時30分

・たちばなケアプラザ

午後2時30分～4時30分

◆問い合わせ

健康増進課健康づくり班

☎0820(77)5504

◆日時/会場 2月24日(火)

・しあとびあスカイセンター

(小松)

午前9時30分～11時30分

・農業者健康管理センター

(久賀)

午後1時30分～4時

## ちょび塩 冬レシピ

### たらのソテー橙おろし



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
たら	2切れ
片栗粉	適量
油	大さじ1
大根	100g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
橙しぼり汁	大さじ1/2
酢	大さじ1
ねぎ	10g

#### 〈作り方〉

1. たらは1切れを半分に切り、片栗粉をまぶしておく。
2. フライパンに油を熱し、①を両面焼く。
3. 大根はすりおろしておく。
4. ボウルにAと③の大根おろしを入れて混ぜ合わせる。
5. ②を器に盛り、④をかけて、小口切りにしたねぎを散らす。

エネルギー 148kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.2g 食物繊維 0.7g  
 食塩相当量 0.9g

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、J A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

今回は冬に旬を迎える「たら」と周防大島でよくとれる柑橘類の「橙」を使ったちょび塩レシピ「たらのソテー橙おろし」を紹介します。たらは魚の中でも低脂肪・高たんぱくなヘルシー食材です。大根おろしの風味や橙の酸味・風味を利用することで、塩分控えめでもおいしく食べられます。普段使っているしょうゆにも橙を絞って合わせることで、醤油の使用量を減らし、ちょび塩を実践しましょう。橙は冬に実がなりますが、果汁は絞って冷凍できるので無駄なく利用しましょう!