

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！ ～「ちょび塩」でおいしく元気に！～ 38



万が一に備える健康づくり

豪雨災害や震災など、自然災害は毎年発生しています。周防大島町も、大型台風や豪雨による家屋の倒壊や浸水、土砂崩れなど、多くの災害を経験してきました。

災害時に備え、避難場所の確認や防災用品の準備とあわせて行って欲しいのが「健康手帳」や「お薬手帳」の確認です。あなたが抱えている持病や飲んでいる薬の名前は何か？ どういった時に症状が悪くなり、どうすればよくなりますか？ アレルギーなどで飲めない薬や食べられない食材はありませんか？ 普段から、自分の体調や必要な治療を記録し、いつでも分かる場所に準備しておくことはとても大事な健康づくりです。改めて、自身の体調や家族の健康状態を確認しませんか。

※「健康手帳」は役場健康増進課で発行します！

健康手帳は、健康診査の結果や血圧など日頃の体調やかかりつけ医、治療状況を記載し、健康管理に役立てるものです。自らの健康を守るためにぜひご活用ください。

●ちょび塩クイズ！

○×クイズ！

災害時は食料の調達が困難になるため食塩の多い食事を摂った方がいい。
(答えは 17 ページに掲載)

■問い合わせ

健康増進課健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504

ちょび塩 春レシピ

タケノコのサラダ



材料	2人分
タケノコ穂先 (ゆで)	80g
アスパラガス	1本
にんじん	30g
鶏むね肉	50g
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	大さじ1

〈作り方〉

1. タケノコ、にんじんは細切りにする。アスパラは根元の固い部分を除いて斜めに薄切りにする。それぞれ茹でて、水気をしっかり切っておく。
2. 鶏むね肉は茹でて、細く裂いておく。
3. ボウルにAを合わせておき、①②の具材を加えて和える。

エネルギー 166kcal たんぱく質 8.6g 脂質 12.0g
食物繊維 2.5g 食塩相当量 0.5g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちょび塩レシピを置いてありますので、ぜひご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820 (73) 5504

今回はタケノコを使ったちょび塩レシピを紹介いたします。タケノコは食物繊維やカリウムといった栄養素が豊富で便秘や高血圧の予防に効果的です。また、低エネルギーながら野菜の中ではたんぱく質も多く含まれています。しょうゆやみそなどで煮物にすることが多い食材ですが、今回は食塩量の少ないマヨネーズを使ってサラダにすることでちょび塩になっています。マヨネーズはエネルギーが高いので、使いすぎには注意しましょう。タケノコ独特の食感でおいしく、食べごたえのあるサラダです！ぜひ作ってみてください。