

ちよび塩 冬レシピ

きのこ水菜のサラダ



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

材料	2人分
しめじ	50g
エリンギ	50g
ごま油	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1
すりごま	大さじ1
水菜	50g

今回はきのこ水菜を使って、短時間で簡単に作れるちよび塩レシピを紹介します。きのこ類は一年を通して比較的安定した価格で売られており、低エネルギーで食物繊維を豊富に含むヘルシーな食材です。また、うま味成分が含まれるので、ちよび塩で素材の味をいかした調理を心がけましょう！今回のレシピは味付けがポン酢のみで、ごまを加えることでまろやかに食べやすくなっています。忙しい時でもすぐに作れる一品なので、ぜひ作ってみてください。

〈作り方〉

1. しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。エリンギはしめじと大きさをそろえて切る。
2. フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒め、しんなりしたらポン酢を回し入れる。
3. 水菜は3cm長さに切り、水気をよく切っておく。
4. ボウルに②、③、すりごまを入れて和える。

1人分の栄養素量

エネルギー 76kcal たんぱく質 3.4g 脂質 5.8g 食物繊維 3.3g
食塩相当量 0.7g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちよ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

中小企業の事業主の皆さんへ

ハートピア共済に加入しませんか

〈平成27年6月1日以降の入院について、1日目からの入院給付開始となりました〉

この制度は、県内の中小企業で働いている勤労者で、契約発効日の前日に健康な方が対象となります。未組織勤労者の福祉向上を目的とするもので、死亡、障害、入院、住宅災害などを保障し、結婚、出産、銀婚、小中・高校入学祝い金も給付します。

さらに、全国宿泊施設利用料助成、人間ドック・脳ドック受診料助成、国家資格試験等受験料助成もあります。

■掛金 月額（1人）1型450円～4型2,000円

■年齢 満15歳～満71歳（子供は0歳～満25歳未満）

■問い合わせ

周防大島町勤労福祉共済会（商工観光課内）

☎0820(79)1003

や な い 警

「立入禁止場所に入ったら・・・」

一部の港やため池、河川のほか、市や町で管理する施設等には、部外者が立ち入ることを禁じている場所があります。

こうした場所は、市や町が安全面や施設管理上の防犯面などを考慮して無断の立ち入りを禁じているものです。

正当な理由なく立ち入った場合、軽犯罪法の違反（拘留または料料）として処罰されることがありますので、危険防止等のためにも、安易に立ち入らないようにしましょう。

察 署 だ よ り

■問い合わせ

周防大島幹部交番 ☎0820(72)0110

柳井警察署 ☎0820(23)0110