



ほうれん草とツナのごま和え（4人分）

ロコモティブシンドロームという言葉をご存知ですか？
骨・関節・筋肉など立ったり歩いたりといった身体活動を担う器官のはたらきが衰え、日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。転倒などしやすくなるため筋力を保つことが重要になります。片足立ちやスクワットなどの運動と合わせて、食事では筋肉のもととなるたんぱく質という栄養素を摂りましょう。肉・魚・卵・豆などに豊富に含まれ、適量を毎食摂ることが大切です。今回は常備しておけば手軽に使えるツナ缶を使ったレシピを紹介します。



周防大島町食生活改善推進協議会橘支部

材料	分量	作り方
ほうれん草	200g	① ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。 ② 切り干し大根は水で戻し、さっと茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。 ③ ボウルにAを合わせ、①、②、ツナを加えて和える。
切り干し大根（乾）	15g	
ツナ	40g	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖 ごま	大さじ1 大さじ1	

エネルギー 54kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 2.7g、食物繊維 2.5g、食塩相当量 0.7g

平成30年版 山口県民手帳を販売します

サイズ 縦14×横8センチメートル
 販売価格 550円（税込み）
 取扱期間 11月中旬～平成30年1月末
 取扱窓口 政策企画課（大島庁舎）、
 久賀・東和・橘の各総合支
 所、出張所
 問い合わせ 政策企画課
 ☎0820（74）1007

700MHz（メガヘルツ）携帯基地局からの電波による テレビ受信障害と対策について

～12月14日から試験電波が発信されます～

周防大島町において平成29年12月14日からの700MHz携帯基地局試験電波発信により、基地局周辺で、UHFアンテナと旧型ブースター、広帯域のプリアンプを使用して地上デジタルテレビ放送を受信している場合、テレビ受信障害が起こる可能性があります。

試験電波発射後（平成29年12月14日以降）、テレビに影響が生じた場合は、「一般社団法人700MHz利用推進協会」コールセンターへご連絡いただき、携帯基地局が原因と判断される場合は、事業者による対策作業を実施します。なお、ケーブルテレビでテレビを視聴されている方への影響はありません。

費用を請求することは一切ありません。

700MHz（メガヘルツ）テレビ受信障害対策コールセンター
 フリーダイヤル **0120-700-012**
 一般社団法人700MHz利用推進協会