



「ちょび塩」が表彰されました!

7月に行われた「第64回山口県公衆衛生学会」で、本町が取り組む「ちょび塩」活動が山口県公衆衛生協会賞を受賞し、県の代表として「中国地区公衆衛生学会」で発表することになりました。地域のみなさんや関係機関の方々の理解や協力があったの受賞と感じています。

ちなみに、「公衆衛生」とは、「人々の健康や生活を守り増進させる」ことです。今後も町民、関係機関そして行政がスクラムを組み、町民一丸となって町の健康と生活の充実を図っていききたいと思えますのでよろしくお願ひします。

健康づくりの「核」は推進委員会

町では、「第2期健康増進計画」を策定し、10年後の周防大島町を見据えて計画的に健康づくりに取り組んでいます。これらの活動を、有効的かつ実践力のあるものにするため、「健康増進計画推進委員会」を設置し、生活者の目線で活動内容を協議・決定し、実践しています。当初は14団体で構成していましたが、「食事に携わる機関の協力が必要」との委員の発案で、新たに地元企業の参加、協力を得て、現在では19団体にまで活動の輪が広がっています。各委員が持つ多彩な力を発揮しながら、今後も町民主役の健



健康増進計画推進委員会

康づくりに取り組みます!

※健康づくりの主役は、町民の皆さん一人一人です。ご意見ご要望をお聞かせください!

【健康増進計画推進委員】

大島郡医師会、大島郡歯科医師会、柳井薬剤師会、大島郡体育協会、大島郡連合婦人会、食生活改善推進協議会、母子保健推進協議会、生活改善実行グループ連絡協議会、地域活動(母親クラブ)連絡協議会、小中学校PTA連合会、保育協会大島支部、栄養教諭、養護教諭、山口大島農業協同組合、山口県漁業協同組合東和支店、周防大島町商工会、周防大島観光協会、柳井健康福祉センター、山口大学

●ちょび塩クイズ

朝昼晩、一日三食のうち、最も減塩効果があるのはいつでしょう。(答えは13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 夏レシピ

えびのチリソース炒め

今回はえびを使ったちょび塩レシピを紹介します。塩分を含む豆板醤の代わりに一味唐辛子、トマトを使い、辛みとうま味をいかしてちょび塩でもおいしく食べられます。ぜひ作ってみてください。

〈作り方〉

- ①えびは殻をむいて背に切り込みを入れ、背わたがあれば取る。片栗粉少々(分量外)をふってもみ洗いし、水気をきる。トマトは1.5cm角のざく切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ②フライパンにごま油小さじ1を中火で熱し、①のえびをさっと炒め、取り出す。
- ③残りのごま油をたして中火で熱し、にんにく、しょうがを入れて炒める。トマトを加えて炒め、汁気がとんだら、Aをもう一度混ぜてから加える。とろみがついたらえびを戻し入れる。さっと混ぜ合わせて一味唐辛子をふる。



エネルギー 161kcal たんぱく質 20.4g 脂質 4.4g 食物繊維 1.0g 食塩相当量 1.0g

材料	2人分
えび(殻つき)	250g
トマト	100g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
ごま油	小さじ2
水	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
一味唐辛子	少々

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