



「ちよび塩」で

未来につなぐ健康づくり

7月と言えば七夕ですね。皆さんはどんな願い事をしましたか？ 私たち健康増進課では、「健康をつなぎ 輝くまちづくり」を基本理念に、日々の暮らしの中で健康を培い、それを5年後、10年後の自分に活用しながら、いつまでも住み慣れた地域で輝いて暮らせることを目指して健康づくりを推進しています。毎日の食事の中で、ちよびとだけ塩を減らす「ちよび塩」活動は、将来の健康を支えるために大きく役立ちます。ぜひ挑戦してください！

大島郡医師会も応援しています！

健康を保つためには、生活習慣を整えることと併せて、早い段階で異常に気付き、適切な治療を受けることが重要です。中でも、病気の進行や合併症を防ぐための診察や服薬治療はとても大切ですが、「病院には行ったり行かなかったり」「薬だ



けもらい診てもらわない」「自分で薬を調整する」という声も多く聞かれます。医師は、命と健康を守る強い味方です。ぜひかかりつけ医を持ち、普段から相談するようしましょう。

大島郡医師会では、町民の皆さんの健康を守るための地域医療やちよび塩活動にも協力しています。医療機関に置かれているちよび塩レシピや健康情報をぜひご活用ください！



■ 問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504

● ちよび塩クイズ
 きゅうり中1本(100g)を1.0gの塩で塩もみした時の食塩摂取量はズバリ！何gでしょう。(10分おいて80%に絞った場合) (答えは15ページに掲載)

夏野菜のおいしい季節ですね。今回は旬のなす、きゅうりを短時間で、おいしくいただく献立を紹介します。食欲がない時は冷たくして召し上がってみてください。

周防大島町食生活改善推進協議会久賀支部



ささみと蒸しなすときゅうりの中華和え(4人分)

材料	分量	作り方
鶏ささみ	100g	① 耐熱容器にささみを入れ、酒をふり、ラップをして、レンジ(600W)で約2分加熱する。 ② なすは縦に切り込みを入れて、ラップで包みレンジ(600W)で約2分加熱する。 ③ ①、②は粗熱が取れたら、細長くほぐす。 ④ きゅうりは縦半分になり、斜め薄切りにする。 ⑤ ボウルにAを合わせ、③、④を和える。
酒	大さじ1	
なす	200g	
きゅうり	100g	
ごま油	小さじ1	
酢	小さじ2	A
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
にんにく(おろし)	10g分	



【1人分の栄養素量】
 エネルギー 63kcal
 たんぱく質 7.0g
 脂質 1.3g
 食物繊維 1.4g
 食塩相当量 0.7g

◆ 問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820 (73) 5504