

「やまぐち元気フェア in 柳井」に行こう!

- ◇日時 11月16日(日) 午前10時～午後3時
- ◇場所 アクティブやない・バタフライアリーナ
- ◇テーマ 糖尿病予防
- ◇参加無料

☎保健センター ☎52 - 4999



©山口県

シールラリーもあるよ!
ステージイベントや各体験
コーナーに参加して景品を手
に入れよう。

ステージイベント

- 式典・表彰 午前10時～
- 講演会 午前11時～
「楽しく食べて☆カロリーダウン」
講師 シニア野菜ソムリエ 有吉明美
- 参加型イベント(要申込み)
※保健センターへお申し込みください
「リズムに合わせて親子体操」 午後1時～
「体を動かして糖尿病と転倒予防」 午後1時45分～
講師 周東総合病院 理学療法士 溝口桂



相談&体験&展示コーナー

午前10時～午後3時

健康づくりのコーナー

- 各種測定
(血糖値、骨密度、肺年齢など)

- 各種相談(糖尿病、皮膚病)

8020運動(歯の健康コーナー)

- 生活歯援プログラム体験

- 口臭チェック

- 「8020」表彰入賞作品展示

食事に関する展示

- 食事バランスチェック

- 「減塩みそ汁」

「かえりのごまめ風」の試食

子供が楽しめるキッズコーナー

- キャラクター色ぬり

- オリジナル缶バッジづくり

- パネルシアター・手遊び

ヘルシー弁当・菓子販売コーナー

たぶせいき健康スタンプラリーは「田布施町健康増進計画」に基づき、健康づくり活動に積極的に参加し、その活動を継続することで、町民一人ひとりの計画が促進され、活力ある町づくりを目的としています。

やまぐち元気フェアは、健康づくり事業の対象事業です。柳井健康福祉センター管内市町コーナーにてスタンプを配付します。ぜひご参加ください。

- ④ 豚肉は食べやすく切って器に盛り、せん切りにしたキャベツ、プチトマト、パセリを添える。
- ③ ②の豚肉に小麦粉を薄くまぶして水で濡らし、①のパン粉を全体に薄くつける。フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油(大さじ1/2)を入れ、青じそをのせた面を下にして中火でじっくりと揚げ焼きにし、裏返してサラダ油(大さじ1/2)を足して、こんがりとした焼き色がつくまで焼く。
- ② 豚肉は両面に軽く塩・こしょうをして、梅肉を片面に薄く塗り、青じそをのせる。
- ① 梅干しは種を取り除き、梅肉を作る。パン粉は袋に入れて手でみみ、細かくしておく。

作り方

豚ロース肉	(4枚)320g
梅干し	(2個)20g
青じそ	(8枚)8g
塩	小さじ1/4
こしょう	小さじ1/2
小麦粉	小さじ2
パン粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
キャベツ	60g
プチトマト	4個
パセリ	少々

材料(4人分)

豚肉のアレンジレシピです。揚げないのでとてもヘルシー!その風味と梅干しの酸味がマッチした、食欲をそそる一品です。

★和風とんかつ★

食生活改善推進協議会

いただきます

1人分の栄養価

エネルギー	…247kcal
たんぱく質	…14.4g
脂質	…18.5g
カルシウム	…19mg
塩分	…1.6g