

竜王山山頂からの景色

山本 祐子

私のお気に入りの場所は夜景スポットとして有名な竜王山です。展望台から見られる景色や夜景はもちろんのこと、日中見ることのできる小野田の街並みや広い海も見ていて癒されます。春にはたくさんの桜が咲くので、満開の桜を見ることも楽しみにしています。(大字小野田字番屋岳 1261 番)



▶ 次回は中川 真貴さん

市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。圖シティセールス課 (☎ 82-1151)



旦橋から見る小野田線

岩本 信子

子供の頃、雀田の祖母宅まで小野田線で行っていました。有帆川を渡り目出を通り、日産化学の黄色い煙を見て、高架の中川ではセメントで白くなった屋根を眺めていました。小野田の発展を支えた小野田線ですが、今は利用者が減少しているようです。鉄橋を渡る孤高の1車両を見て「がんばれ!」と応援しています。(旦西周辺)

▶ 次回は山本 一美さん



いわし缶の卵とじ

たんぱく質を意識して摂ろう!

材料 / 4人分

・いわし缶詰	2缶	・玉ねぎ	40g
(しょうゆ味 70g/缶)		・みつ葉	40g
・しめじ	1/2パック	・水	1カップ
		・卵	4個

Point!!

高齢期のフレイル(※1)予防には、たんぱく質を摂ることや、色々な食材をまんべんなく食べる(※2)ことが大切です。卵はたんぱく質が豊富です。最近はいわし缶詰や惣菜等の種類も豊富なので、それらを用いたいわし缶詰の代わりに使用して卵でとじたり蒸す等のアレンジも簡単にできます!意識してみましょう!



※1: フレイルとは…健康な状態と要介護状態の中間の状態であり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。
※2: 色々な食材をまんべんなく食べる…「さあにぎやか(に)いただく」の頭文字から始まる10食品
⇒さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう、やさい、かいそう、いも、たまご、だいた、くだもの



作り方

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。玉ねぎは薄切り、みつ葉は3cm程度のざく切りにする。
- ② 鍋に、いわし缶詰の汁、水、しめじ、玉ねぎを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②にいわし、みつ葉を加えて煮る。
- ④ 溶いた卵を③に流し入れ、卵が固まってきたら火を止め、皿に盛る。

[1人分栄養価] エネルギー 150kcal / たんぱく質 12.0g / 脂質 8.3g / 塩分 0.7g
[食事バランスガイド] 主菜2

健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会(高千帆校区担当)