

ヘルスメイト コーナー

対馬市食生活改善推進協議会 美津島支部

【問い合わせ】

福祉保健部 健康保健課 0920-58-1116



毎月19日は食育の日

生活の源は、何よりも「食」です。近年、食生活をめぐり、栄養の偏りや食生活の乱れ、伝統的な食文化の危機など、様々な問題が私たちの環境を取り巻いています。少しでも健康の手助けになればと毎月19日の食育の日に美津島町スーパーサイキ店頭でレシピを配布しています。



えびのごま揚げ（主菜2つ分）

材料（5人分）

えび.....250g(15尾)
すりみ.....150g
塩.....小さじ1/4
砂糖.....小さじ1/2
酒.....小さじ2
青じそ.....5枚
ごま.....70g
揚げ油.....適量

作り方

えびは背わたをとり、からをむく。
（尾だけは捨てずにとっておく）

包丁でこまかくし、すりみと混ぜ合わせ、塩、砂糖、酒、みじん切りにした青じそを加えよく混ぜる。

全体にごまをまぶしえびの尾をつけて油で揚げる。

1人分栄養価

エネルギー...153kcal

たんぱく質...17.6g

カルシウム...208mg

フェリー・ジェットfoil新規割引(対馬~博多間)

~平成22年4月以降も継続して実施されます~

対馬市地域再生推進本部
地域力再生推進グループ

割引名称	割引対象	割引額	対象者(対馬在住の方)
1 特定疾患割引	フェリー各等級 ジェットfoil	50%引き (10円未満切り上げ)	特定疾患医療受給者の方
2 後期高齢者割引			後期高齢者の方 (75歳以上)
3 学生就職活動割引	就職活動目的の中学3年生、 高校3年生		
4 学生進学受験割引	進学受験目的の小学6年生、 中学3年生、高校3年生		
5 島内学生グループ割引	島外学習、スポーツ大会等 行事目的の小・中・高校生で 5名以上のグループ		
6 身体障害者拡充割引	フェリー2等	旅客運賃の50%引き (10円未満切り上げ)	6m未満の車両を航送される 身体障害者の方

各種割引には、証明書の提示等が必要です。詳しくは、下記にお問い合わせください。

問い合わせ...九州郵船株式会社 対馬支店 0920(52)0001、比田勝出張所 0920(86)2772