






そうじゃ！ヘルシーメニュー認定第8号

ヘルシー野菜スンドゥブ ランチセット

定価 1480 円（税込み） エネルギー 807kcal
 たんぱく質 31.9g 脂質 21.6g 炭水化物 118.6g 塩分 4.4g（1辛の場合）

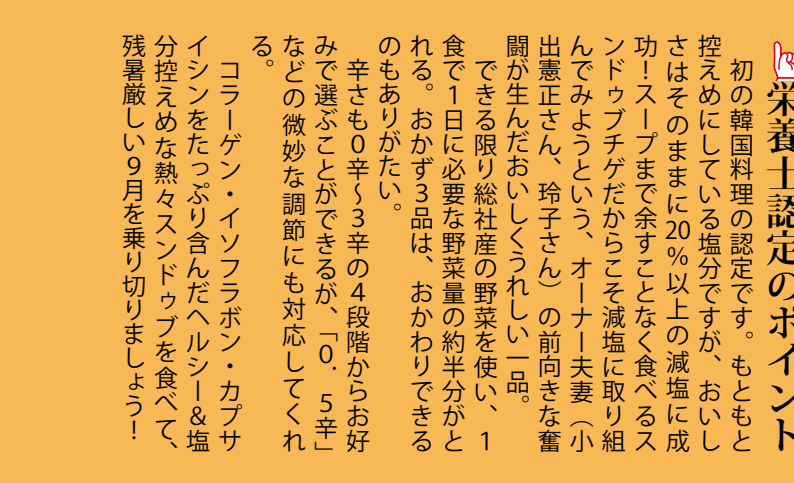
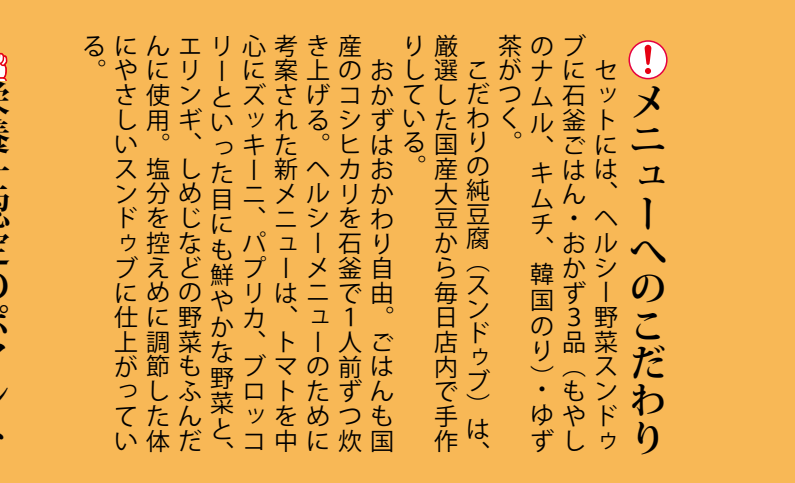




そうじゃ！ヘルシーメニュー募集

外食を通じて市民の健康づくりを支援しようと、飲食店の健康アイデア（野菜、バランス、カロリー、塩分、独自性）を盛り込んだメニューを認定する制度。

申込先・問い合わせ
 健康づくり課健康増進係（☎ 92-8259）

！メニューへのこだわり

セットには、ヘルシー野菜スンドゥブに石釜ごはん・おかず3品（もやしのナムル、キムチ、韓国（のり）・ゆず茶がつく。

こたわりの純豆腐（スンドゥブ）は、厳選した国産大豆から毎日店内で手作りしている。

おかずはおかわり自由。ごはんも国産のコシヒカリを石釜で1人前ずつ炊き上げる。ヘルシーメニューのために考案された新メニューは、トマトを中心にズッキーニ、パプリカ、ブロッコリーといった目にも鮮やかな野菜と、エリンギ、しめじなどの野菜もふんだんに使用。塩分を控えめに調節した体にやさしいスンドゥブに仕上がっている。

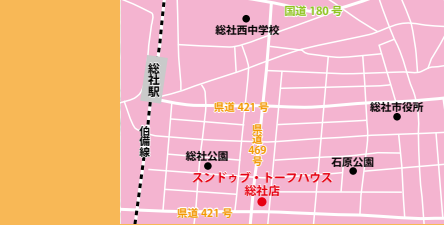
！栄養士認定のポイント

初の韓国料理の認定です。もともと控えめにしている塩分ですが、おいしさはそのままに20%以上の減塩に成功！スープまで余すことなく食べるスンドゥブチゲだからこそ減塩に取り組んでみようという、オーナー夫妻（小出憲正さん、玲子さん）の前向きな奮闘が生んだおいしくうれしい一品。

できる限り総社産の野菜を使い、1食で1日に必要な野菜量の約半分がとれる。おかず3品は、おかわりできるのもありがたい。

辛さも0辛〜3辛の4段階からお好みで選ぶことができるが、「0.5辛」などの微妙な調節にも対応してくれる。

コラーゲン・イソフラボン・カプサイシンをたっぷり含んだヘルシー&塩分控えめな熱々スンドゥブを食べて、残暑厳しい9月を乗り切りましょう！

スンドゥブ・トーフハウス 総社店

“家庭では味わえないこだわりの料理を!!”と、美容と健康がテーマのスンドゥブチゲ専門店を2009年3月に開店。

韓国生まれのアメリカ育ちという、とろ〜りとなる口当たりの柔らかなスンドゥブをたっぷり使用し、牛骨のスープに秘伝の唐辛子タレを加え熱々に煮込んだチゲ風スープをメインに、10種類以上のバラエティーに富んだ具材のメニューが並び、一度食べたらクセになるおいしさでリピート客も多い。

住所 総社市中央 1-20-105 **電話** 0866-93-5290
提供時間 ランチ 11:00 ~ 14:30（オーダーストップ 14:00）
 ディナー 17:30 ~ 22:00（オーダーストップ 21:15）
定休日 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始






もう一度同じことがあれば
全員を助ける

菅原茂 気仙沼市長

被災地からの教訓

一人でも多くの命を守る

東 日本大震災で両親を亡くした震災孤児を支援している「そうじゃ・宮城つ子基金」のお礼にと、7月16日、宮城県気仙沼市の菅原茂市長が来総。「気仙沼市の復興状況」と題した講演が総合福祉センターで行われました。

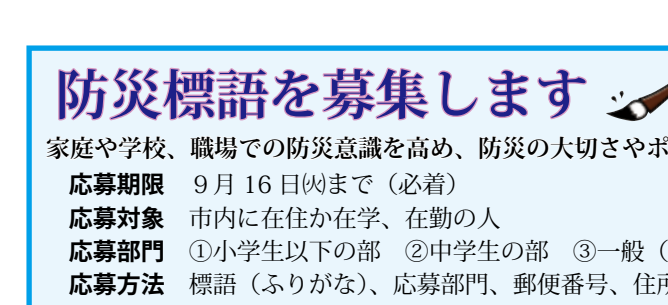
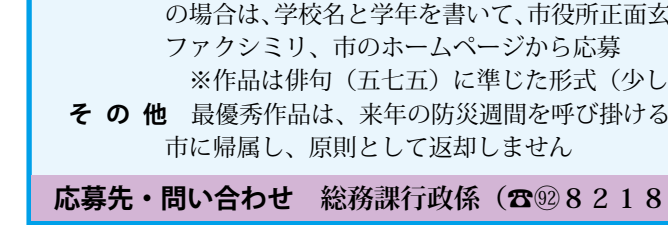
菅原市長は、現在の気仙沼市の復興状況を説明。「震災で千人を超える市民が亡くなった。被災した人も心の中では限界にきている。産業、住宅の再建に注力し、一人ひとりが心の中で復興したと思えるまでがんばりたい」と述べました。

講演後、菅原市長、NPO法人アムダの成澤貴子理事長、片岡市長で、「大規模災害への備えと助言」をテーマに鼎談。菅原市長は、「物資が届いても保管場所がなく困った。隣接する自治体に物資置場を確保しておくことが必要」と指摘。また、「福祉避難所は絶対に必要になる。情報伝達の手段を確保しておくべき」と、被災地か

らの教訓を伝えました。成澤理事長は、「自治体同士、自治体とNPOなど、相互扶助の精神で補完し合える関係が重要」と。片岡市長は、「行政だけではマンパワーが不足する。地域は地域で守る意識を徹底したい」と述べました。

この日は、総社市とNPO法人アムダが協力して、気仙沼市を支援していくことを約束。また、復興支援で交流を深めている総社東中学校の生徒が登壇し、菅原市長に応援メッセージを送りました。

「復興支援を続けていきます。力を合わせて共にがんばりましょう」と菅原市長にメッセージを送った総社東中の生徒

防災標語を募集します

家庭や学校、職場での防災意識を高め、防災の大切さやポイントを簡潔に表現した斬新な作品をお待ちしています。

応募期限 9月16日(火)まで（必着）
応募対象 市内に在住か在学、在勤の人
応募部門 ①小学生以下の部 ②中学生の部 ③一般（高校生以上）の部
応募方法 標語（ふりがな）、応募部門、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、小学生以下の部、中学生の部の場合は、学校名と学年を書いて、市役所正面玄関各支所・出張所に備え付けの応募箱へ直接応募するか郵送、ファクシミリ、市のホームページから応募

※作品は俳句（五七五）に準じた形式（少しの字あまりは可）で、1人1点、自作で未発表のものに限る。

その他 最優秀作品は、来年の防災週間を呼び掛ける啓発ポスターの標語とします。応募作品の著作権は、全て総社市に帰属し、原則として返却しません

応募先・問い合わせ 総務課行政係（☎ ☎ 8 2 1 8、Fax ☎ 9 4 7 9、〒719-1192 中央一丁目1番1号）