

明日の～健康づくりは毎日の食事から～

減塩レシピ

1日の食塩摂取量の目標値
男性7.5g未満・女性6.5g未満

食推協レポート



手づくりでおいしく減塩

市販のドレッシングは、塩分や油が多くなりがちです。ショウガを効かせたノンオイルのドレッシングを手作りしてみませんか。調味料は、かける量を控えるだけでも減塩になります。



健康づくり
食生活推進協議会
井伊谷元子さん

手作りドレッシングで食べる れんこんと水菜の和風サラダ



材料 4人分

(1人分エネルギー 31kcal、食塩相当量0.7g)

れんこん	100g	しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ1 A 砂糖 小さじ1/2 おろしショウガ 小さじ1/2
水菜	100g	
ニンジン	30g	



作り方

- ① レンコンは2mmほどのいちょう切りにして、さっとゆでる。
※レンコンが細い場合は、半月切りや輪切りにする。
- ② 水菜は長さ3cmほどに切り、ニンジンは長さ3cmほどの千切りにする。
- ③ Aを大きめのボウルに混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を入れて和える。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.167

問題 安西叶翔選手と奈良間大己選手が入団したプロ野球チームは「北海道日本ハム〇〇〇〇〇〇」です。(カタカナ6文字)



今月の逸品

菊川茶餃子(20個入り)

皮には深蒸し菊川茶、餡にはお茶を飲んで育ったTEA豚を使い、お茶にこだわった特製餃子。レンコンの歯ごたえが抜群で、ショウガで身体も温まる逸品です。

提供：うでまくり DINING 喜楽人

所在地：西方4676-1 TEL：88-9232



ホームページ

正解者の中から3人に「今月の逸品」が当たります。答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号のほか、身近なできごとや広報を読んだ感想を、ハガキに書き添えて下記へお送りいただくか、右下から電子申請で応募ください。

■あて先

〒439-8650 菊川市堀之内61番地
菊川市役所営業戦略課

■締め切り

令和5年2月16日(木) 当日消印有効

■結果

11月号の広報クイズには40人の応募があり、全員正解。答えは「9」でした。



すくすくアイドル

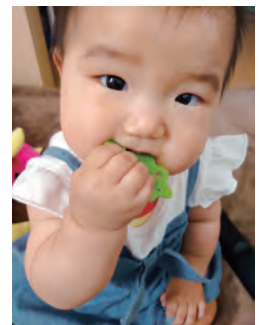
● No. 163 ●



いとほ
川合 紘葉ちゃん
(1歳)
(長池)

毎日できることが増えて癒されてばかりです。これからも元気に育ってね。

うた
茂木 羽歌ちゃん
(1歳)
(赤土下)



NICU卒業生とは思えないほど元気に大きく育ってくれてありがとう。

0歳から3歳くらいまでの子どもの写真を募集しています。下記へ申し込みまたは、右記から応募できます。応募順に掲載するため、掲載までに時間がかかる場合があります。

●・● 営業戦略課営業広報係 (☎35-0924 Eメール: eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp)

