

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  No.178

味見は減塩の鍵

お寿司はすし飯に塩が入っていたり、食べるときに醤油をつけたりと塩分を取りがちになるメニューです。減塩醤油の活用や、味見をしてから足りない分だけつけるなどの工夫で減塩につながります。



健康づくり
食生活推進協議会
竹内 組能子さん

作り方

- ① 青じそは茎を取って半分に切り、重ねて丸めてからなるべく細く切る。切った青じそは、水にさらして絞る。
- ② 中敷きをとったケーキ型(5号サイズ)の底に、端が5cm位出るようにラップを敷き、スモークサーモンを敷き詰める。
- ③ ②の上にすし飯を半分ほど均一に広げて平らに押さえて、その上に①を全体に散らす。残りのすし飯を均一に広げてしっかりと押さえる。
- ④ 端に出ているラップをかぶせてから、ケーキ型の中敷きをのせ、その上に500g位の重石をのせて1~2時間おく。
- ⑤ ラップごと取り出して、まな板の上にスモークサーモンが上になるようにおく。手酢で包丁を湿らせて好みの大きさに切る。
※1回切るたびに包丁を拭く。



ケーキのようなお寿司 スモークサーモンの押しずし

 材料 1台分
(1人分エネルギー 224kcal、食塩相当量2.0g)

青じそ 1束(10枚) すし飯 500g
スモークサーモン 100g 手酢* 適量

※手酢は酢と水を同量で混ぜたもの。寿司桶を拭いたり、包丁を拭いたり、手を浸してすし飯を握ったりするのに使います。
※酢しょうがを添えたり、葉ランや笹などを寿司の下に敷いたりしてもきれいです。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.181

問題 特集記事で紹介した「今日からできる!災害の備え」、「耐震補強」と「情報収集」とあと1つは?(6文字)



今月の逸品

さとリウム

本物のコケや草花をプリザーブド加工して、小さな山里の景色を表現した癒しのインテリアです。水やりもお世話も不要で、プレゼントにもおすすめです。

提供:  茗工房アイモス
所在地: 半済1763 ☎36-3334



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6年4月17日(水) 当日消印有効

■結果

1月号の広報クイズには76人の応募があり、74人正解。答えは「11」でした。



すくすくアイドル

● No. 177 ●



ひなた
宇野 柁向くん
(1歳)
(白岩東)

人と緑が豊かな
菊川市ですくすく
育ってね。



りと
牧野 吏翔くん
(1歳)
(西袋)

これからも健康で
元気にたくさん
笑ってこー!

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)

