

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.159

牛乳が隠し味

炊き込みご飯は、白飯に比べると塩分が高くなりがちです。桜エビと牛乳を入れることで風味よく仕上げ、おいしさを損なわずに、一般的な炊き込みご飯よりも塩の量を減らしています。



健康づくり
食生活推進協議会
やすこ
樽松 康子さん

食卓が華やかになる一品 桜エビごはん



材料 1杯分
(エネルギー 230kcal、食塩相当量0.2g)

米	2合
枝豆	正味50g
水	340cc
牛乳	大さじ4
桜エビ(乾燥)	5g
塩	小さじ1/2



作り方

- ①米は洗って20分浸水しておく。
- ②枝豆はゆでて、さやからはずす。
- ③炊飯器に、①と水、牛乳、桜エビ、塩を加えて炊く。
- ④炊きあがったらご飯をさっくりと混ぜ、粗熱がとれたところに枝豆を混ぜ合わせる。

●今月号から「明日の減塩レシピ」になりました

市の「高血圧症の一人当たりの医療費」は、県平均と比較して高い状況です。血圧が上がる原因の1つは食塩の取りすぎです。健康で長生きするためにも、できることから減塩に取り組みましょう！

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.162

問題 広報菊川は今月号で〇〇〇号です。
〇に入る数字は？(3桁)



今月の逸品

ももとせもち 百年餅5個入り

創業100年を記念して創られた焼き菓子です。大竹屋自慢の自家製こし餡をモチモチの生地で包み焼き上げた新食感の逸品。贈り物にもおすすめです。

提供：献上菓舗 大竹屋

所在地：半済3135 TEL：35-2339



◀ 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

9月15日(木) 当日消印有効

■結果

6月号の広報クイズには76人の応募があり、73人正解。答えは「はじめて」でした。



すくすくアイドル

● No. 158 ●



はると
河村 陽人くん
(2歳)
(赤土下)

将来は整備士になる
のかな？

まな
片岡 愛奈ちゃん
(3歳)
(仲島二丁目)

みんなに愛される、
優しい女の子に育っ
てね。大好きだよ。



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。

⑤・⑥ 営業戦略課営業広報係 (☎35-0924 Eメール: eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp)

