

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.171

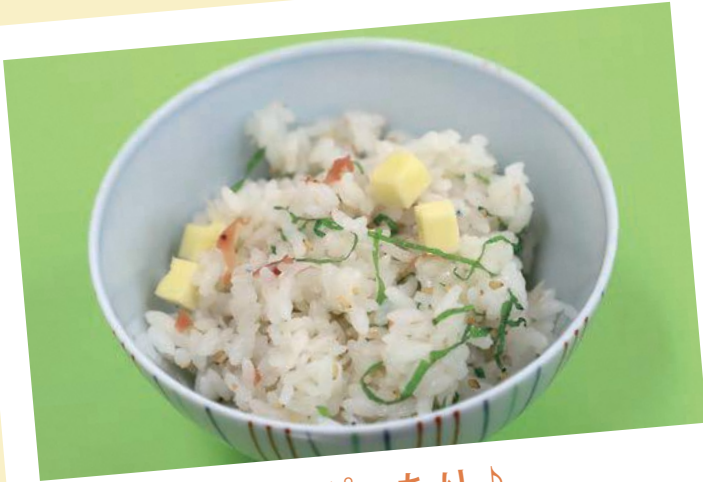
熱中症対策の塩分補給に

梅に含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、暑さによる疲れも回復してくれます。暑い日に外で作業する前に食べてみてはいかがでしょうか。

梅は、食べ過ぎに注意して、1日1粒程にしましょう。



健康づくり
食生活推進協議会
鈴木 小百合さん



夏にぴったり♪ 梅しらすごはん



材料 4人分
(1人分エネルギー 243kcal、食塩相当量0.9g)

- ちりめん干し 10g
- 白ごま 大さじ1
- 梅干し(梅肉のみ) 10g
- 青じそ 4枚
- プロセスチーズ 20g
- ごはん 500g



作り方

- ① ちりめん干しと白ごまを混ぜ合わせ、から炒りする。
- ② 梅干しは種を取り出して、果肉を刻む。
- ③ 青じそは軸をとって縦半分に切る。重ねて丸め、端から細く切って水にさらして絞る。
- ④ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤ 温かいごはん①と②を混ぜ、粗熱がとれたら③を加える。
- ⑥ ④をトッピングする。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 174

問題 毎年9月は、世界〇〇〇〇〇〇〇月間です。
(カタカナ7文字)



今月の逸品

埋蔵文化財センターどきどきオリジナルグッズセット

古代人や武将の格好をした茶ラリーマンの缶バッジとマグネット、杉山良雄歴史街道画の絵はがき4種をセットにしてプレゼントします。

提供：市埋蔵文化財センターどきどき

所在地：菊川市下平川618-1 TEL：73-1137 FAX：73-1138

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9月20日(水) 当日消印有効

■結果

6月号の広報クイズには34人の応募があり、32人正解。答えは「六」でした。



すくすくアイドル

● No. 170 ●



こじろう
山田 虎仁郎くん
(1歳)
(沢水加)

みんなの推し
アイドルです。
元気に育ってね!

みあ
鈴木 海愛ちゃん
(10カ月)
(平ノ都)



これからもみんな
を癒してね。
だいすきだよ。

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

