

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.173**

旬の秋鮭をおいしく味わう

鮭は脳や目の健康維持、老化防止や肌を美しくするアスタキサンチン、免疫力アップが期待できるビタミンDなどが含まれます。油で調理すると吸収率が上がり、効率的に栄養素をとることができます。



健康づくり
食生活推進協議会
鈴木 克子さん

相性バッチリ具材♪ サーモンの粒コーンチーズ



材料 4人分
(1人分エネルギー 258kcal、食塩相当量1.0g)

- | | | | |
|-----------------|------|----------|--------|
| とうもろこし | 100g | 生鮭小(60g) | 4切 |
| (缶または冷凍) | | 塩 | 小さじ1/4 |
| A ピザ用チーズ | 50g | コショウ | 少々 |
| マヨネーズ | 40g | レモン | 1/2個 |
| こしょう | 少々 | | |



作り方

- ① Aの材料を合わせておく。
 - ② 生鮭に塩・コショウを振って、クッキングシートをひいた天板に並べる。並べた鮭の上に①のをせる。
 - ③ 200℃に予熱したオーブンで、焼き色がつくまで10分程焼く。
 - ④ ③を皿に盛りつけ、4つに切ったレモンを添える。
- ※フライパンで作る場合は、ふたをして蒸し焼きにしてください。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.176

問題 プラザきくるの〇〇〇エリアは、市民の皆さんがさまざまな用途で利用できます。(漢字3文字)



今月の逸品

菊川産 黒米

田んぼアートの図柄を描くにも使われている黒米。白米とは違った風味と食感が楽しめ、栄養もたっぷりです。
※田んぼアート会場で収穫された黒米ではありません。

提供：田んぼアート実行委員会

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11月15日(水) 当日消印有効

■結果

8月号の広報クイズには19人の応募があり、全員正解。答えは「アルツハイマー」でした。



すくすくアイドル

● No. 172 ●



まこと
高塚 誠くん
(1歳)
(白岩段)

食べることが大好きな誠くん。いつも残さず食べてえらいね。

ここな
松本 想楠ちゃん
(4歳)(左)

あんな
愛楠ちゃん
(2歳)(右)
(長池)



おてんば姉妹♡ 毎日楽しいね、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。

①・② 営業戦略課営業広報係 (☎35-0924 Eメール: eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp)

