

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.166

だしを健康に活かそう

だしは、みそ汁や煮物などいろいろな料理に活用でき、だしのうま味で、料理がおいしく仕上がります。減塩に効果的なだし作りを習慣にしてみたいかがでしょうか。



健康づくり
食生活推進協議会
永田たつえさん



作り方

- ① キャベツは2～3cmほどの角切りにして、さっとゆで、水気をよく絞る。
- ② 塩蔵わかめは水でよく洗い、塩を落として、5分ほど水に浸して戻す。
- ③ ②の水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
- ④ ①と③にAを入れて和える。



材料 4人分
(1人分エネルギー 25kcal、食塩相当量0.6g)

キャベツ	400g	A	かつおだし	大さじ1
塩蔵わかめ	40g		しょうゆ	小さじ2

〈簡単かつおだしのとり方〉※分量外

- ① 鍋に水4カップを入れて、火にかける。
- ② ①が沸騰したら、かつお節10gを入れたザルを①に入れて、1～2分煮る。
- ③ ②のザルをあげる。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.169

問題 常葉大菊川高校野球部は、今回10年ぶり5回目の〇〇〇〇出場を決めました!(カタカナ4文字)



今月の逸品

やぎバラ園のバラ

国内のバラ生産農家では珍しい、バラの品種改良を行っています。「一輪で絵になるバラ」を目指した、これまでにないバラをお楽しみください。

提供：やぎバラ育種農園

所在地：下内田2407



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4月19日(水) 当日消印有効

■結果

1月号の広報クイズには74人の応募があり、全員正解。答えは「はたち」でした。



すくすくアイドル

● No. 165 ●



ありさ
村田 愛莉紗ちゃん
(3歳)
(牧之原上)

おしゃべりが大好きなありちゃん。楽しいお話をたくさん聞かせてね!

りあん
園田 莉杏ちゃん
(1歳)
(長池)

よく寝てよく食べる
莉杏!
誕生日おめでとう。



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)

