

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



緑茶を食べて健康に♪

緑茶に含まれるカテキンには、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、テアニンによりリラックス効果や集中力の向上も期待できます。菊川茶と一緒に食べると効果も高まりおすすめです。



健康づくり
食生活推進協議会



材料 4人分

(1人分エネルギー 190kcal、食塩相当量0.2g)

粉末緑茶	6g
砂糖	40g
粉ゼラチン	5g
水	20cc
牛乳	300cc
生クリーム	100cc

口の中でとろける 緑茶のパンナコッタ



作り方

- ① 粉末緑茶と砂糖はボウルに入れて混ぜておく。
- ② 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③ 牛乳と生クリームを鍋に入れて温める。ほんのり温まったら、①に1/3を入れてよくかき混ぜる。
※温めるときに沸騰させないよう注意する。
- ④ ③の牛乳と生クリーム残り2/3が50度くらいまで温まったら、②を入れてよく溶かし混ぜる。
- ⑤ 氷水が入ったボウルに鍋ごと入れ、ゴムベラでゆっくりと混ぜて冷まし、とろみが出てきたら器に流し入れる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 184

問題 河川が地域の憩いの場となるように国土交通省が設けたのは？
「〇〇〇〇〇〇〇〇」支援制度(ひらがな7文字)



今月の逸品

深蒸し菊川茶ペットボトル 1ケース(24本入)

ちやこちゃんパッケージでおなじみの「深蒸し菊川茶ペットボトル」。市内で生産された茶葉を100%使用した、やさしくまろやかな飲み口が特徴。1ケースまるごとプレゼントします。

提供：菊川市茶業協会

所在地:堀之内61 TEL:35-0954 FAX:35-2114

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
菊川市役所市長公室広報係

■締め切り

令和6年7月17日(水) 当日消印有効

■結果

4月号の広報クイズには65人の応募があり、63人正解。答えは「20」でした。



すくすくアイドル

● No. 180 ●



あん
伊藤 杏ちゃん
(3歳)
(志茂組)

我が家の末っ子アイドルです!いつもみんなに癒やしをありがとう。

かなた
中山 叶楽くん
(2歳)
(上本所)

毎日我が家に笑いをくれてありがとう♪すくすく元気に育ってね♡



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。
申・問 市長公室広報係 ☎35-0924Eメール: s-koushitsu@city.kikugawa.shizuoka.jp

