

塩分測定器を貸し出します！

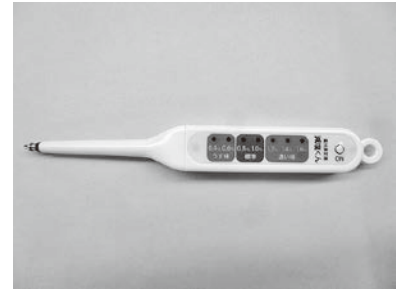
塩分の取り過ぎには注意しましょう

塩分は取り過ぎると、高血圧や胃がんの原因となります。皆さんの健康のために、普段の食事の塩分量を測ってみませんか。町では、みそ汁などの塩分を簡単に測定できる塩分測定器を貸し出しますので、希望される方は事前に電話でご予約ください。

□貸出期間：1カ月

□使用料：無料

●健康福祉課 ☎72-6934



塩分測定器「減塩くん」

健康栄養献立を紹介します

日頃の食事、どうしていますか。食事や健診結果で心配なことはありませんか。

町では、食事を通して生活習慣病の改善や予防を図ることを目的に健康栄養教室を開催しています。今回は「太らない麺類の選び方・食べ方」をテーマに調理実習を行いました。

塩分が少なくてもおいしく、バランスの良い献立ですので、お試しください。

●健康福祉課 ☎72-6934

☆ぶっかけそうめん☆

◎材料 (1人分)

・手延そうめん	60g	・貝割菜	5g	(タレ)	
・肩ロース薄切肉	30g	・トマト	100g (1/2 個)	・めんつゆ	25g
(しゃぶしゃぶ用)		・ミョウガ	10g (1/2 個)	(ストレート用)	
・酒	3g	・青シソ	1g (1 枚)	・調整豆乳	25g
・レタス	30g			・根シヨウガ	5g
・水菜	20g			・ごま油	5g (大さじ 1/2)
・キュウリ	30g			・一味唐辛子	お好みで

◎作り方

①豚肉は、酒をふりかけておく。

鍋にお湯を沸かし、豚肉をゆでる。冷水にとり、ざるに上げて水気をきり、ボールに入れる。

②レタスは食べやすい大きさにちぎる。

③水菜は3cmに切り、キュウリは斜め切りにしてから千切り、貝割菜は半分にする。

ボールに水菜、キュウリ、貝割菜を入れてあわせる。

④トマトは角切りにしてボールに入れる。

⑤ミョウガは縦半分にしてから千切りにする。青シソは千切りにする。

⑥シヨウガはおろしておく。

⑦ボールにめんつゆ、豆乳、⑥のシヨウガ、ごま油を入れて、あわせてタレを作る。

⑧鍋にお湯を沸かし、そうめんをゆでる。ゆであがったら冷水にとり、ざるに上げて水気をきる。

⑨皿にレタスを敷き、そうめんを盛り、その上に①の豚肉、③の野菜を盛り、⑤のミョウガと青シソを天盛りする。④のトマトを周りにちらす。

⑩食べる直前に⑨のそうめん⑦のタレをかける。

※豚肉の代わりに、鶏ささみや胸肉、ラジウム卵でも応用できます。

○ぶっかけそうめんの栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
417	14.7	13.0	1.4