

減塩レシピでおいしく生活習慣病を予防しましょう!

ツナと塩昆布の炊き込みご飯



ツナのうま味と塩昆布の塩味で調味料を足さなくてもおいしくできるっこ!



● 材料 (4人分)

- ・米 2合
- ・にんじん 50g
- ・塩昆布 20g
- ・ツナ缶 (油漬) 1缶

● 作り方

- ① 米をといで、普通に水加減する。
- ② にんじんはせん切りにする。ツナ缶は軽く汁気をきる。
- ③ ①に材料をすべて入れ、軽く混ぜて炊く。
- ④ 炊き上がったら全体をまぜ、器に盛る。

レシピについては
保健センター ☎77-1891 まで
お問い合わせください。

生活習慣病は、毎日の食生活が大きく関係しています。

塩分を控えめにすることや、野菜をしっかりとること、栄養バランスのよい食事を心がけることが予防につながります。

身近な材料を使って家庭でも手軽に作ることができるメニューですので、ぜひ日々の食事に取り入れてみてください。

あとがき

◆ 高校生の夏、友人たちと、実家近くの親戚の家でお泊り会をしました。夜は心霊番組を観て過ごし、話をしているうちにカタカタという音。家鳴りかと思っていました。今度のはゴトゴトと物音が聞こえます。誰かのいたずらかと思っていたものの、音は続き、「この音、誰か鳴らしているの？」と顔を見合わせた瞬間、壁を駆け出し、父を呼んで家の玄関へ駆け出し、誰かいると中を確認しましたが、「怖いのでした。」以前、テレビで「怖いのは幽霊より人間」と話すニューヨーカーを思い出した。あれが人だったら、と今でも少し背筋が寒くなりました。◆ 今月号では、町の補助金制度をご紹介します。防犯対策もその一つ。もしあの時、防犯カメラがあつたなら、この謎も解けていたかもしれない。安心な暮らしのために、ぜひ制度の活用をご検討ください。

◆ 今月号も最後までお読みいただき、ありがとうございました。◆ 寒さの残る日々から一転、季節は駆け足で春を過ぎ、夏の足音が聞こえ始めました。衣替えにはまだ早い時期かもしれませんが、夏の支度を少しずつ進めるのも季節の楽しみですね。◆ 本誌がお手元に届く頃には、地域の田んぼの水が張り、植えられたばかりの苗が瑞々しく輝いていたり、さしやうの時期です。◆ 季節の変わり目、ごさぐさ健やかに過ごされることを願っております。(K)