

減塩レシピでおいしく生活習慣病を予防しましょう!

ひじきのサラダ



生活習慣病は、毎日の食生活が大きく関係しています。

塩分を控えることや、野菜をしっかり摂ること、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。

エネルギー 63kcal

塩分: 0.7g



煮物のイメージが強いひじき
サラダでもおいしくいただけます!

● 材料 (4人分)

- ・芽ひじき(乾) 20g
- ・にんじん 40g
- ・きゅうり 1本
- ・コーン(缶) 50g
- ・白いりごま 大さじ1
- ・マヨネーズ(カロリー1/2) 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

● 作り方

- ①ひじきは水で戻し、熱湯でさっとゆで、ザルに上げて水をきる。
- ②にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ③ボールにiriごま、マヨネーズ、酢、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、①、②、コーンを加えて、あえる

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。

あとがき

◆今月号も最後までお読みいただき、ありがとうございます。◆今年の夏、千葉県では線状降水帯による大雨に見舞われ、各地で大きな影響が出ました。突然の激しい雨に、自然の怖さを改めて感じるとともに、日頃からの備えの大切さを実感しました。被害に遭われた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。◆さて今回、広報紙の担当者が一人になり、これまで以上に責任と大変さを感じながらの作業となりました。限られた時間の中で、無事に発行までたどり着くことができ、ほっとしています。◆そんな中、今年の夏を振り返ってみると、総合体育大会での選手の皆さんの姿が特に印象に残っています。最後まであきらめず、仲間と声を掛け合いながら全力で競技に取り組む姿には、大きな感動をもらいました。選手の皆さん、本当にお疲れさまでした。◆話は変わりますが、先日、車を運転しながら何気なくラジオを聴いていると、「秋の訪れを感じます」という話が聞こえてきました。その言葉を聞いて、思わず「どこがだあ!」とツツコミを入れてしまいました。暦の上では秋を迎えています、まだまだ気温の高い日が続いています。皆さんも体調管理に気をつけ、こまめな水分補給を心がけてください。(K)