

# 健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回は富士見市食生活改善推進員協議会(食改)が考案したレシピを紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

## 適塩メニューで健康な体をつくろう



### レタスワカメサラダ

材料 (2人分) 【1人分の食塩相当量0.9g】

レタス……………2~3枚  
生わかめ……………50g  
ミニトマト……………2個      花かつお…8g  
ニンジン……………10g      ポン酢……………大さじ2/3



- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②生わかめは水にさらした後、水気を切ってからゆでる。緑色に変わったら取り出し、水にさらした後、しっかりと水気を切り、3cm幅に切る。
- ③ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ④ニンジンはピーラーで薄くスライスする。
- ⑤①~④と花かつおを皿に盛り付け、ポン酢を回しかける。

## かじきのアーモンド衣オーブン焼き

材料 (2人分)

カジキ……………2切れ  
白ワイン……………大さじ1  
こしょう……………少々  
薄力粉……………大さじ1

【1人分の食塩相当量0.4g】

粉チーズ……………大さじ2  
アーモンドスライス…20g  
ミニトマト……………2個  
レタス……………4枚

- ①カジキは、白ワインとこしょうをふっしておく。
- ②①に薄力粉をまぶし、粉チーズとアーモンドスライスを散らし、クッキングシートを敷いたオーブン(予熱あり・210℃)で15分焼く。
- ③皿の上にレタスを敷き、ミニトマトを添え、②を盛り付ける。

### point!

#### 塩分控えめを心がけましょう!

現在の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、食塩摂取目標量として、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満と設定されています。毎食、塩分控えめの料理を作りましょう。



食改について



高田さん 白石さん 倉持さん 加藤さん

# 手話で 楽しもう

## 今月のテーマ「花見」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

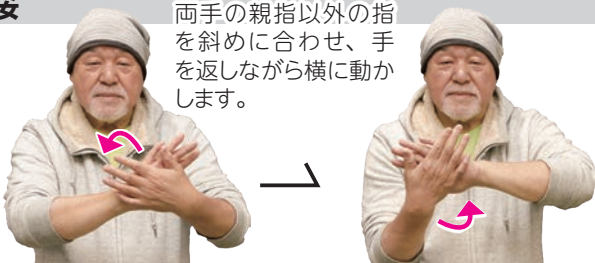
☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



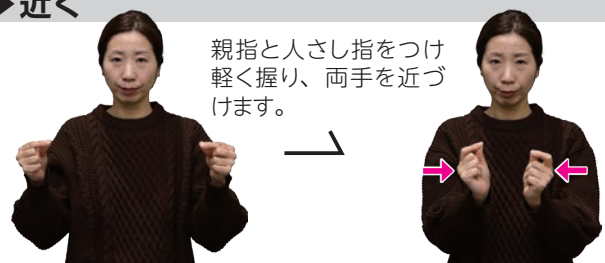
### ▶桜

両手の親指以外の指を斜めに合わせ、手を返しながら横に動かします。



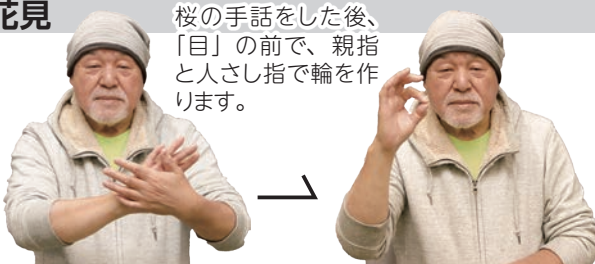
### ▶近く

親指と人さし指をつけ軽く握り、両手を近づけます。



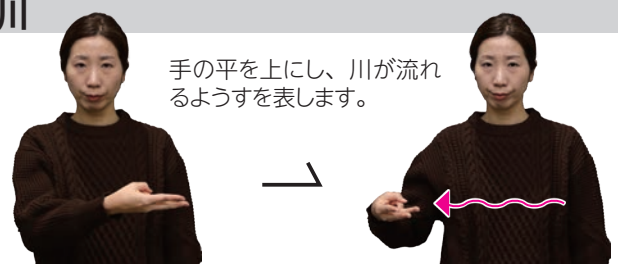
### ▶花見

桜の手話をした後、「目」の前で、親指と人さし指で輪を作ります。



### ▶川

手の平を上にし、川が流れるようすを表します。



◆このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。