



▲てきぱきと手際よく作業する参加者

その後、4班に分かれて調理実習が行われました。実習では、塩分を控えた焼き物や酢の物、汁物などを作りました。参加した吉本諭さんは、「これから

などを紹介。おいしく食べる減塩のこつや運動習慣の重要性などについての説明がありました。

今回は、食生活改善推進員本郷支部(会員36人)による、生活習慣病予防教室を紹介します。  
1月30日、北方コミュニティセンターで、高血圧予防をテーマに教室が開催され、20人が参加しました。教室では、高血圧を防ぐ食事のポイントとして、1日の食塩量を9g未満に抑えることや、しょうゆやみそなどに含まれる食塩量などを紹介。おいしく食べる減塩のこつや運動習慣の重要性などについての説明がありました。

# 食生活の見直しは 生活習慣病予防の第一歩

最終回



▲高血圧を防ぐ食事のポイントについて学習するようす

も塩分に気を付けた食生活を心掛けま

★みんなでチャレンジ食育は、今月で掲載を終了します。

### イカイタバーグ

●材料(1人分)

レンコン45g、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン各5g、レタス10g、ミニトマト10g、レモン10g、イカ50g、A(しょうが汁2.5g、乾燥オレガノ少々、片栗粉4.5g、卵白15g、塩0.75g、油2g)

●作り方

- ①レンコンをみじん切りにして水にさらした後、水気をしっかり取る。赤・黄パプリカ、ピーマンを3ミリメートル角に切る。
- ②レタスを千切りに、レモンをくし型に切る。
- ③イカを適当な大きさに切り、フードプロセッサーで滑らかにする。
- ④ポウルに、①、③、Aを入れて練り混ぜる。
- ⑤④を小判型にし、フライパンに油を熱して、両面とも焼く。
- ⑥②とミニトマトを盛り付ける。



三原市の人口(1月31日現在)

世帯数	43,601	世帯(-136)
人口	100,151	人(-1,183)
男	47,810	人(-644)
女	52,341	人(-539)

※外国人住民を含む。  
※( )内は前年同月との比較。

窓口を延長しています

とき 木曜日(祝日を除く)19時まで

対象 住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書(一部)の発行、パスポートの交付、市税の支払い、納税相談

問い合わせ先 市民課(☎0848-676047)、税制収納課(☎0848-676035)

航空機の騒音測定結果(1分) (WECPNL)

▶正広局(本郷町善入寺正広)=64.3 ▶本郷局(本郷町船木川西上)=63.9

あ・と・が・き

知力、体力、気力などさまざまな力を育む基盤となる「食」。2年間にわたり食育コーナーを掲載してきました。ご覧いただきありがとうございます。ご覧いただきありがとうございます。ご覧いただきありがとうございます。