

ひとしお通信 最終回

食卓から「ひとつまみのしお」を減らしたい！という思いから始まった本連載も、いよいよ最終回。「減塩」は、大人から子どもまで、いわき市民が健康であるために欠かせないキーワードです。市民の皆さんの健康課題が少しでも改善される日を目指し「ひとしおプロジェクト」は今後も継続していきます。

簡単でおいしい減塩レシピや減塩のコツなどを、今後も発信しますので、ぜひご覧ください。そして「ひとしおラバ」の活動にもご期待ください！



ひとしお通信のおさらい

4つの減塩ポイント

POINT 01 野菜をしっかりと食べる 野菜は塩を体外へ出す効果アリ

POINT 02 酸味・スパイス・香味野菜を効かせる 大葉、ネギ、しょうが、にんにくなど

POINT 03 焼き目を付けて、香ばしさと食感を高める

POINT 04 減塩調味料や市販のタレでお手軽に減塩 焼肉のタレ、ドレッシング、マヨネーズなど

おいしい減塩のヒントがたくさん

レシピブック完成



家庭で簡単に実践できる減塩レシピブックを、今月中旬ごろから、市役所、マルト、イオンなどで配布します。また、3/17～4/16まで、レシピブックで紹介したレシピが、お弁当・お総菜として、マルトで販売されます。



※レシピブックイメージ

【今月号の表紙】

田人地区の元地域おこし協力隊員が、田人産のいちごを使用し、地域への感謝の思いを込めてつくった魅力あふれる「ふわとろいちごプリン」の写真です。