食改さんおすすめレシピ

食生活改善連絡協議会のことです。 食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市

適塩生活を始めよう

塩分を控えめにしている人も多いと え病気につながることも多いため、 塩分の取り過ぎは体に悪影響を与

ますが、さらに減らすために日常の 実際の食塩摂取量は減少傾向にあり 5g、女性6・5gになりました。 引き下げられ、1日当たり男性7・ ポイントを実行してみましょう。 食事から食塩を抑えることのできる 令和2年から食塩摂取の目標量が

食塩を抑えるポイント

- 余分な塩分を体の外に排せつす たっぷり食べる。 るカリウムを多く含む野菜を
- 昆布、カツオ、シイタケなどで 感じる工夫をする。 だしを取り、薄味でもおいしく

2.

3. 香辛料や香味野菜、酢やレモン などの酸味や香りを生かす。

食塩相当量

95 g 1 1 g たんぱく質 エネルギー ▼栄養価(1食当たり)

337kcal 21 2 g

マスやお正月のちょっとしたごちそ たミートローフを紹介します。クリス そこで今回は野菜をたっぷり使っ

うとして家族で作ってみてください

材料(4人分)

和風ミートローフ

食材	分量
合いびき肉	350g
タマネギ	1/2個(100g)
ごま油	小さじ1
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ3
ミックスベジタブル	150~200g
みそ	大さじ1と1/2
砂糖、酒	各小さじ2
刚	1個
ブロッコリー	1/3株(120g)

▼作り方

タマネギを粗みじん切りにし耐 熱容器に入れ、ごま油をからめ ラップをし、500wの電子 レンジで1分30秒加熱してから

7.

- 2. パン粉を牛乳に浸す。
- 3. 4. ミックスベジタブルは耐熱容器 オーブンを180℃に予熱する。

8

5. ボウルにみそ、砂糖、酒を混ぜ 加熱し、冷ましておく。

に入れ、電子レンジで1分30秒

- 卵と1、2、4を加えて混ぜる。 が出るまでよくこねる。溶いた 合わせ、合いびき肉を入れ、粘り
- 6 オーブンシートの上で5を長方 形の箱型に整え、180℃の



- るか確認する) やつまようじを刺して焼けてい オーブンで30~35分間焼く。 (中央あたり2~3カ所に竹串
- 6が焼けたら1~1・5㎝の厚 ブロッコリーを小房に分け、 子レンジで1分30秒加熱する。 熱容器に入れラップをかけ、 電
- さに切って盛り付け、ブロッコ リーを添える。



▼ひとくちメモ

てみましょう。 材に代えて自分だけのレシピを作っ 中に入れる野菜などをお好みの具

パプリカ、ジャガイモ、ゆで卵、チー (例) ブロッコリー、サヤインゲン、

岐阜連携都市圏を知ろう!⑩

住み続けたくなるまち「岐阜連携都市圏」を目指して

岐阜市、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町および北方町では、 「岐阜連携都市圏」を形成しています。4市3町の交流人口の増加を目的 に、各地のイチオシ情報を紹介します。

今回は、「瑞穂市」を紹介します。

瑞穂市のイチオシ情報

富有柿を麺に練り込んだパスタを販売します!!

富有柿発祥の地である瑞穂市。その瑞穂市で栽培された[富有柿]を麺 にたっぷりと練り込んだ柿パスタを販売します。岐阜農林高校とコラボ して企画したこの柿パスタは、瑞穂市産富有柿をペースト状にして、小

麦7:柿ペースト3の割合で麺に使用しています。販売店舗は瑞穂市HPでご確認いただけます。また、 レシピ動画も瑞穂市公式 YouTube で公開しています。富有柿のルーツである瑞穂市産富有柿にロマン や歴史を感じながら、ぜひご賞味ください。

視聴方法 YouTubeで動画タイトルを検索またはQRコード® をスマートフォンなどで読み取り

間瑞穂市役所総合政策課 TeL058-327-4128







レシピ動画



本巣市

北方町 瑞穂市 山県市

岐阜市

岐南町

富有柿発祥の地とかきりん

ここがさくらカンパニー ッシュアップウィークなど仕事と 週間連続して定時退行をするフ 毎週水・金の定時退行の他、

生活の調和に取り組んでいる。

本店に企業内保育施設を設置

働く行員を支えている。 アップ支援が充実している。 に行うなど、女性向けのキャリ 女性行員向けに社内研修を積極的

きたいです。

がら、お客さまのために頑張ってい

これからも仕事と家庭を両立しな

支店一丸となって仕事ができます。

ローしてくださるので、相談しながら

支店の皆さんもいろいろとフォ

もの授業参観などにも気兼ねなく参

また、半日休暇も取得でき、子ど

加できることもありがたいです。

*わが社のさくら

生活の調和に力を入れており、 ています。 と家庭を両立したい女性行員にとっ ッシュアップウィークなど仕事と 私 とても働きやすい職場だと感じ の働く銀 決まった時間に帰れるこ 行では、 毎月あるフ 仕事

整っています。 を聞きました。 仕事も家庭も両立できる環境 と語る三輪さんに話



FA業務担当 三輪 奈美さん

載 連 6 さくらステップ3 (株)十六銀行高富支店 さくらカンパ

とで、子どもの塾の送迎や家事など の予定が立てやすく、毎日メリハリ をつけて仕事に取り組むことができ **固企画財政課** N2-6825

パニーとして認定しています。 躍推進に積極的な事業所を山県市さくらカン 市では、 定企業の取り組みを紹介します。 ワーク・ライフ・バランスや女性活 連載では、