

目指せ！！“減塩マイナス 2 g”

減塩協力店 紹介

減塩の普及啓発や減塩商品の提供を行っている協力店をご紹介します！

☎ 健康推進課 ☎ (93) 4121

Vol.1

『クチーナ・トキオネーゼ・コジマ』 <富里市中沢 1154-1>

イタリアの田舎のリゾートのような開放感の中、地元食材や有機野菜を使った料理を心からのおもてなしとともに堪能できるお店です。



減塩の工夫

オーダーに応じて、ドレッシングの減塩が可能です。

栄養士が実際に食べてみました

野菜たっぷり、適度な塩味を感じたおいしいドレッシングでした。

減塩協力店 大募集

塩分控えめメニュー・野菜がたくさんとれるメニューの提供や減塩調味料の設置など、減塩の取組をしているお店を募集しています。

詳しくはこちら▶



おいしく減塩！大作戦

汁物編

「とみさと元気なまち宣言」の取組として、塩分控えめのおすすめレシピをご紹介します！

塩分の取り過ぎは、さまざまな病気のリスクを高めます。

健康で長生きを目指して、「減塩生活」を始めましょう。



◇ピーマンのポタージュ

1人分 85 キロカロリー 塩分 0.8 グラム

材料	分量 (4人分)	作り方
ピーマン	4 個	①ピーマンは種を取りざく切り、玉ねぎとじゃがいもは薄切りにする。
玉ねぎ	中 1 / 2 個	②鍋にバター、おろしにんにくを入れて熱したあと、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
じゃがいも	中 1 個	③②に、じゃがいもとピーマンを入れてしんなりするまで炒める。
おろしにんにく	小さじ 1	④③に、●を入れて火が通るまで煮る。
バター	10 グラム	⑤ミキサーに④を入れてペースト状にして鍋に戻し、牛乳を入れてのばしてから、塩こしょうで味をととのえる。
牛乳	200 ミリリットル	⑥器に盛りつけ、お好みでクルトンと生クリームをかける。
塩こしょう	少々	
●コンソメ顆粒 (固形コンソメ 1 個 でも可)	小さじ 2	
●水	300 ミリリットル	

地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス！

玉ねぎやじゃがいもをピーマンと一緒によく炒めることで、ピーマンの苦味が緩和されます。



すえひろのうじょう
末廣農場

☎ 末廣農場

☎ (93) 1200

イベントなどの最新情報はこちらをご覧ください。

公式
ホームページ



公式 Instagram
(@suehironoujyou)



市の人口
2026.7.31 現在

人 口：49,943 人 (－ 43) 世帯数：26,158 世帯 (－ 5)

男：25,591 人 (－ 22)

女：24,352 人 (－ 21)

※ () 内は前月比

