

目指せ！！“減塩マイナス2g”

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.2

『そば処 陣太鼓』 <七栄654-37>

麺はコシの強さと喉ごしの良さが自慢です。メディアでも話題になったボリューム満点の天井などもそろっています。



減塩の工夫

オーダーに応じて、麺つゆの出汁の割合を多めに変更できます。

栄養士が実際に食べてみました

しっかりと出汁の味を感じ、おいしく食べることができました。

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

副菜編

「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。



レシピ担当者：並木菜苗さん・林田由紀さん

◇茹でレタスのオイスターだれ (1人分 49キロカロリー 塩分0.3グラム)

| 材料        | 分量(4人分)     | 作り方                         |
|-----------|-------------|-----------------------------|
| レタス       | 300グラム(中1個) | ①レタスは食べやすくちぎり、さっと茹でてザルにあげる。 |
| 長ねぎ       | 20グラム(約1cm) | ②長ねぎはみじん切りにして、●と一緒に混ぜる。     |
| ●ごま油      | 小さじ4        | ③レタスの水気をきって皿に盛り、②のタレをかける。   |
| ●オイスターソース | 小さじ2        |                             |

地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス！

茹でたレタスにねぎだれが絡んで、簡単な副菜になります。



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  
2026.8.31現在

人口：49,830人(－113) 世帯数：26,061世帯(－97)  
男：25,547人(－44) 女：24,283人(－69)

※( )内は前月比

