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！

問 健康推進課 ☎（93）4121

Vol.3 『中華料理 広東亭』 <御料 1005-17 >

長年、地元の人から愛される中華料理店です。
炒め物や麺類など多彩なメニューを取り揃えています。





減塩の工夫

オーダーに応じて、「味薄め」に変更できます。

栄養士が実際に食べてみました

一見すると色が薄めに感じられますが、『味薄め』でも物足りなさを感じない満足感のある料理でした！

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　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！
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。



◇トマト酢豚

1人分 333 キロカロリー　塩分 0.8 グラム

レシピ担当者：並木菜苗さん・林田由紀さん

材料	分量（4 人分）
豚肉（こま切れ）	300グラム
●片栗粉	大さじ 2
●酒	小さじ 2
●こしょう	少々
生しいたけ	6 枚
ピーマン	4 個
れんこん	200グラム
トマト	中1個(約200グラム)
サラダ油	大さじ 2
○ケチャップ	大さじ 3
○酢	小さじ 4
○砂糖	大さじ 1
○しょうゆ	小さじ 2

作り方

①豚肉を●と混ぜ合わせ、10 等分にして、ぎゅっと丸める。
②れんこんを 1 センチメートル程の厚さのいちょう切りにして水にさらし、水気をきる。しいたけは半分、ピーマンは乱切り、トマトは 1 センチメートル角に切る。
③○の調味料を混ぜ合わせておく。
④フライパンにサラダ油（大さじ1）を入れて熱し、豚肉・しいたけ・ピーマン・れんこんを入れて5～6分ほど中火で炒め、火が通ったら皿に取り出す。
⑤フライパンをさっと拭いて、残りのサラダ油（大さじ1）を熱し、トマトを中火で炒める。水分がとび形が崩れてきたら、③の調味料を入れてさっと混ぜ、皿に取り出してある具材を戻し入れて絡める。

地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス！

生のトマトを使うことで、コクが増して減塩になります。



末廣農場（すえひろのうじょう）

問末廣農場
☎（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 2026.9.30 現在

人 口：49,886 人（+56）　世帯数：26,143 世帯（+82）
男：25,553 人（+6）　女：24,333 人（+50）　※（ ）内は前月比



編集／千葉県富里市 広報情報課
発行日／令和８年11月１日
発行／富里市 〒286-0292 千葉県富里市七栄652-1
TEL 0476-93-1111（代） FAX 0476-93-7810
ホームページ https://www.city.tomisato.lg.jp/ 市公式ホームページ