

1歳です。よろしくね

☎総務課広報聴係 ☎985-4132 メール 333koho.j@town.masaki.hime.jp *受け付け後、掲載可否を返信します。

なむら あかり
名村 朱織 ちゃん
筒井
令和5年10月2日生
活発女子あーちゃん♡にいと仲良く元気に育ってね!



はしもと しょうせい
橋本 翔世 ちゃん
西古泉
令和5年10月25日生
にいが大好きなしょうちゃん!
すくすくやんちゃに育ってね♡



くすもと いく
楠本 慈 ちゃん
北黒田
令和5年10月28日生
いつも元気いっぱいのおうちちゃん!すくすく育ってね!



むかい おうき
向井 旺希 ちゃん
大溝
令和5年10月2日生
これからもニコニコ元気いっぱい大きくなってね♡



みなくち てお
水口 天絃 ちゃん
神崎
令和5年10月9日生
これからもたくさんのお幸が訪れますように♡アイラブユー♡



12月で1歳になるお子さん募集
*先着5人
背景が明るい写真をメールで送信(本文に次の必要事項を入力)してください。
▶**募集期間** 10月1日(水)~31日(木)
▶**必要事項** ①お子さんの氏名 ②フリガナ ③生年月日 ④メッセージ(25文字程度) ⑤保護者の氏名 ⑥住所 ⑦電話番号

サツマイモとツナの さっぱりサラダ



●**材料** ● (2人分) 【エネルギー 255kcal (1人当たり)】
サツマイモ……………180g
タマネギ……………50g
ツナ缶……………35g
酢……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ2
粗びき黒しょう油……………少々

●作り方●

- 1 サツマイモはよく洗って、皮付きのままふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 2 ラップを外し粗熱が取れたら、1cm角に切る。
- 3 タマネギは粗みじん切りにして水にさらし、しっかりと水気を絞る。
- 4 ボウルに、サツマイモとタマネギ、軽く油をきったツナ缶、Aを入れてあえる。粗びき黒しょう油を振って、出来上がり。

Point 旬のサツマイモを使った簡単レンジレシピ。
サツマイモは食物繊維が豊富に含まれています。



オトナの健康



健康課 健康増進係 Health management

☎985-4118
FAX 985-4158

●健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
総合健診	10月3日(水)	9時~10時30分	東公民館	健康診査、がん検診など ※3日、4日は胸部CT検査のみ 申し込みはこちら▶
		13時30分~15時	北公民館	
	10月4日(木)	9時~12時	福祉センター	
	10月21日(月)	8時~11時30分 13時30分~14時30分		
個別栄養相談	10月30日(水)	8時~11時30分	福祉センター	糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)
	10月8日(火)	9時~12時		レクリエーション、創作活動や座談会など 専門員による個別相談(1人1時間)
デイケア(精神保健) ところの健康相談	10月16日(水)	13時~16時	福祉センター	
	10月4日(木)	10時~11時30分		
	10月17日(水)	9時~12時		

福祉課 地域包括支援センター係 community general support center

☎985-4205
FAX 985-4206

高齢者に関する相談などは、地域包括支援センター係まで。

高血圧・動脈硬化を予防するため「減塩」に取り組みましょう

塩分摂取の1日目標量は「男性7.5g未満、女性6.5g未満」、血圧が高めの方は「6g未満」。愛媛県の塩分摂取量は10.1gと、目標量より塩分を取り過ぎている状況です。今回は、おいしく減塩のコツをお伝えします。

●食品を選ぶときのコツ

- ・塩分の多い食品を避ける
漬物、練り物やハムなどの加工食品は塩分が多いため注意。
- ・減塩調味料を使用する
しょうゆ、みそやレトルト食品は、減塩のものを。減塩だからと量を増やしては減塩にならないので、使用量には注意。

●料理を作るときのコツ

- ・香辛料や香味野菜、酸味を使う
カレー粉、しょうが、にんにくなど、香りのよい素材やかんきつ果汁、お酢の酸味で味にアクセントを。

- ・汁物はだしをきかせる
だしのうま味は減塩に効果大。市販のだしパックなどは塩分が多いものがあるので、注意。
- ・献立にメリハリを
1品はしっかりした味付け、その他のおかずは薄味に。減塩メニューでも満足感ゲット。
- 料理を食べるときのコツ
・しょうゆやソースは「かける」より「ちょんちょん付ける」
とんかつ1枚食べるのにソースを付けながら食べると、かけるより塩分マイナス0.4g。
- ・ラーメンの汁は残す
ラーメンの汁を残すだけで、3.5gも大幅に塩分カット可能。

