



# 銚田市食改だより



※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です

令和7年度健康づくり推進事業功労者表彰式が2月に県庁で開催され、銚田市食生活改善推進員協議会では、茨城県保健医療部長から感謝状が贈られました。

長年、健康づくり普及活動に取り組み、公衆衛生事業の功績が顕著である個人又は団体に、日ごろの労苦に報いるとともに他の模範とし、健康づくり推進事業の一層の発展を期するものとして、活動が評価されました。

令和8年度も銚田市の健康を食生活から支えていけるよう、活動していきます。地域の方々に伝達講習会（調理、栄養講話）を実施してみたい、どんなことが出来るのか相談したいなどありましたら、事務局（銚田市健康増進課）までお問い合わせください。



## 今月のおすすめレシピ

切って混ぜるだけ！食欲がない時にも野菜とたんぱく質が摂れておすすめ♪

### ★コーンとツナのサラダ混ぜご飯★

【栄養価】エネルギー383kcal たんぱく質11g 食塩相当量1.8g

材料（4人分）	分量	
ごはん	600g	
ツナ缶（油漬け）	2缶（140g）	
レタス	4枚（160g）	
きゅうり	1本（100g）	
コーン	100g	
A	酢	大さじ2
	オリーブオイル	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

### <作り方>

- ①レタスは2cm角に切る。  
きゅうりはうす切りにして塩（分量外）を軽く振りしんなりとしてきたら水で洗ってよく絞る。
- ②ボウルにごはんを入れ、ツナ缶・コーン・レタス・きゅうりと混ぜ合わせてAを加えてよく混ぜる。

### ☆ポイント☆

レタスときゅうりは水分をしっかり切ると味が薄くならず、お酢でさっぱり食べられます♪



【問合せ先】

銚田保健センター ☎33-3691