



食改さんのお手軽健康レシピができました！



食生活改善推進員（食改さん）が地域でお伝えしてきたレシピを掲載した、カラー版のリーフレットが出来上がりました。

食塩控えめで、しかも野菜たっぷりな、おすすめの副菜 16 品をご紹介します。

リーフレットは各保健センター等で配布している（数に限りがあります）ほか、ホームページでもご覧になれます。

ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てください。

●事務局・問い合わせ先
鹿児島市保健予防課
TEL：099-803-6927
FAX：099-803-7026



レシピ集から一品ご紹介します。（写真は 1 人分です）

たたき山芋と小松菜のごま酢和え

食塩相当量 0.4g(1 人分)



【材料(2 人分)】

長芋	80g
小松菜	100g
A 白ごま	小さじ 1
酢	小さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/3

【作り方】

- ① 長芋は皮をむき、ポリ袋に入れて口を閉じ、めん棒などで粗めにたたく。（形が残る程度にたたき、食感を楽しみましょう）
- ② 小松菜はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 白ごまはフライパンなどでかるく煎り、すり鉢でする。（煎る目安：ごまが 1 粒、はねたらよい）
- ④ 長芋と小松菜を軽く混ぜて器に盛り、A で調味する。



食改さんの活動内容やレシピは、鹿児島市のホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。「鹿児島市食生活改善推進員」で検索！

鹿児島市食生活改善推進員

検索