



# 湖なすちゃんの健康レシピ

No.164



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん



## 豆苗のツナサラダ

減塩レシピ

### 材 料(4人分)

- 豆苗 1袋(約100g)
- エリンギ 大1本
- ツナ缶(油漬け) 小1缶
- アーモンド 20g
- レモン汁 大さじ1
- こしょう 少々

### 作り方

- 豆苗は根を切り落とし、洗って水気を取り、3等分の長さに切る。
- エリンギは3cm長さの短冊切りにし、フライパンでから炒りし冷ます。
- アーモンドは粗みじん切りにしておく。
- ボウルに①②③とツナ缶を油ごと入れ、レモン汁・こしょうを加えて混ぜ合わせる。

塩分摂り過ぎていませんか？令和4年度滋賀の健康・栄養マップ調査で、湖南市の食塩摂取量は男性12g/日、女性9.3g/日という結果が出ており、目標値男性7.5g未満、女性6.5g未満を大きく上回っています。減塩で生活習慣病のリスクを減らしましょう。



過去のレシピはこちら



### 栄養価 (1人あたり)

エネルギー	94kcal	カリウム	179mg
たんぱく質	6.0g	カルシウム	16mg
脂質	7.2g	食塩相当量	0.2g

## お誕生おめでとう

- 大谷 羅菜 (三 雲)
- 奥村 勇仁 (妙 感 寺)
- 木村 聡花 (平 松)
- 中村 伊竣 (平 松)
- 中村 珂縁 (石 部 西)
- 大川 真愛 (宮 の 森)
- 石井 二十華 (東 寺)
- 重田 征希 (岩 根 東 口)
- 大橋 雪乃 (正 福 寺)

## おくやみ申し上げます

- 濱田 頼信 84歳 (三 雲)
- 前田よし江 93歳 (三 雲)
- 青木 次郎 75歳 (吉 永)
- 奥村ぞみ栄 88歳 (夏 見)
- 小林 佐郎 96歳 (夏 見)
- 山中和氣子 90歳 (夏 見)
- 奥村正一郎 79歳 (平 松)
- 青木のぶ枝 93歳 (柑 子 袋)
- 小島 澄枝 84歳 (柑 子 袋)
- 住田 静代 100歳 (石 部 東)
- 高谷 定枝 92歳 (石 部 東)
- 竹内紀代子 83歳 (石 部 中 央)
- 村上 敏子 99歳 (石 部 中 央)
- 大嶋 秀徳 51歳 (石 部 西)
- 吉里 徹 49歳 (石 部 西)
- 三原ユキエ 100歳 (石 部 西)
- 北村 シヅ 99歳 (東 寺)
- 三牧 敏子 92歳 (岩 根 花 園)
- 谷 啓道 91歳 (下 田 西)
- 谷 信子 85歳 (下 田 北)
- 山中千代治 91歳 (下 田 北)
- 本城 良洲 84歳 (中 山)
- 山中 稔夫 97歳 (緑 ケ 丘)

令和6年2月1日～29日掲載申込分(敬称略)



## みんなのコーナー

### 『三雲小学校創立150周年』

三雲小学校は、明治7年3月13日に創立され150周年を迎えました。明治から長きにわたり時代の波を乗り越え数多くの卒業生を輩出し、輝かしい伝統を築き今日に至っております。校歌の歌詞「義民の遺風」や「うつくし松」から、歴史や文化が、地域の魅力が詰まっている、そんな気がします。

記念事業として、「雲梯」の設置、玄関前には「校章・沿革」の記念碑を建立して、永久の記念となりました。

私たちはこの素晴らしい自然、歴史、文化を持つ「三雲」の伝統を継承し、次世代でさらに大きく飛躍することを信じ発展を願っています。

### 卒業生 山中 邦夫さん



### みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています！思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。

### 申し込み先

〒520-3288 湖南市役所秘書広報課あて

住所記載不要

TEL71-2300 FAX72-1467



応募フォーム