

暖かい日が多くなってくると「そろそろ運動を始めようかな♪」と思う方も多いと思います。  
日頃の生活に運動習慣を取り入れることで、生活習慣病予防やストレス解消、骨や関節を丈夫にする効果などが期待されます。

## わかめとじゃこの混ぜごはん

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 247Kcal  
カルシウム 40mg  
塩 分 1.4g

健康  
レシピ

## 芽ひじきのヨーグルトサラダ

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 91Kcal  
カルシウム 58mg  
塩 分 0.4g

Presented by  
町管理栄養士

第6回  
骨太  
食生活



### わかめとじゃこの混ぜごはん (材料/4人分)

|          |      |   |
|----------|------|---|
| ごはん      | 520g | ①わかめは水で戻し、水気をしぼる。ちりめんじゃこは熱湯をかけ、よく水気をきる。青じそはせん切りにする。 |
| わかめ (乾燥) | 3.2g | ②温かいご飯に①のわかめとちりめんじゃこ、白ごま、青じそを加えて混ぜる。                |
| ちりめんじゃこ  | 32g  |   |
| 白いりゴマ    | 8g   |   |
| 青じそ      | 2枚   |   |

### 芽ひじきのヨーグルトサラダ (材料/4人分)

|           |      |  |
|-----------|------|--|
| 芽ひじき (乾)  | 8g   | ①芽ひじきは洗って水につけてもどし、そのあとさっと茹でてざるに広げて冷ます。                                     |
| じゃがいも     | 200g | ②じゃがいもは一口大に切り、人参は小さめの角切りにする。   |
| 人参        | 28g  | ③②をかぶるくらいの水で茹で、火が通ったら最後に湯を捨てて水気をとばす。じゃがいもはざっとつぶし、冷ます。                      |
| 玉ねぎ       | 8g   | ④玉ねぎは薄切りにして塩で軽くもみ、水気を絞る。きゅうりとロースハムは小さめの角切りにする。                             |
| 塩         | 少々   | ⑤ボウルにプレーンヨーグルト、マヨネーズ、砂糖、こしょうを混ぜ合わせて③と④を和える。器に食べやすくちぎったサニーレタスを敷き、サラダを盛り付ける。 |
| きゅうり      | 60g  |  |
| ロースハム     | 40g  |  |
| プレーンヨーグルト | 40g  |  |
| マヨネーズ     | 小さじ2 |  |
| 砂糖        | 小さじ1 |  |
| こしょう      | 少々   |  |
| サニーレタス    | 60g  |  |

### ●運動の効果を高めるための骨太食生活とは

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

**カルシウム** (骨の材料になる)  
牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など  
**ビタミンD** (カルシウムの吸収を助ける)  
牛乳、魚 (特に生ごけ、かれいなど)、きのこ類、干しいたけ、干しひじき、レバーなど  
**ビタミンK** (骨を丈夫にする)  
納豆、チーズ、ほうれん草、ニラ、レタスなど

【問合せ先】健康増進課  
☎029-240-7134 (直通)



「ようちえんにおいがきた」  
くらた めい (6歳)



「おにはそと」  
みずの みく (6歳)

ちびっこアート  
長岡幼稚園



【お詫びと訂正】 広報いばらき2月1月号「ちびっこアート」の施設名に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。  
誤 いばらき中央保育園 → 正 いばらき幼稚園

編集・発行 / 茨城町 町長公室 秘書広聴課

〒311-3192 茨城県東茨城郡茨城町小堤1080 TEL 029-292-1111 FAX 029-292-6748  
ホームページアドレス <http://www.town.ibaraki.lg.jp/> メールアドレス [ibarakit@town.ibaraki.ibaraki.jp](mailto:ibarakit@town.ibaraki.ibaraki.jp)

DATA

### 茨城町の人口と世帯数

※カッコ内は前月比です。  
(住民基本台帳 平成29年1月末現在)  
◆総人口 33,161人 (-96)  
男 16,565人 (-75)、女 16,596人 (-21)  
◆世帯数 12,780世帯

DATA

### 茨城町民憲章

- 1 ふるさとの自然を守り、美しい環境の町をつくりましょう。
- 1 からだをきたえ、教養を高めて、すこやかな町をつくりましょう。
- 1 隣人や家庭の愛を大切にして、まごころのかよい合う町をつくりましょう。
- 1 自分の仕事に責任と誇りをもち、活気に満ちた町をつくりましょう。
- 1 文化遺産を愛護し、先人の努力に感謝できる町をつくりましょう。

再生紙を使用しています



※ 印刷に優しい大豆インクを使用しています