

食推おすすめレシピ



村上市食生活改善推進委員（略して食推）は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市内で食に関する活動をしています。

《調理》村上市食生活改善推進委員 問保健医療課健康サポート室(☎53-3364)

地元食材を利用して適塩でバランスよく食べよう 1日当たりの塩分摂取量の目標値
男性7.5g未満 女性6.5g未満

洋風厚焼き玉子

栄養価の高い青菜と、子どもたちに人気の卵レシピを紹介します。



〈材料4人分〉

卵…4個 しょうゆ…小さじ1弱 豚ひき肉…60g 玉ねぎ…1/2個 干し椎茸…2個
小松菜…40g 砂糖…小さじ2 塩…2つまみ チーズ…40g 油…小さじ2 ケチャップ…大さじ1弱

〈作り方〉

- ①水で戻した干し椎茸と、玉ねぎはみじん切りに、小松菜は茹でて細かく切りにする。チーズは5mm角程に切る。
- ②フライパンに油小さじ1を熱し、豚ひき肉、①の玉ねぎ、干し椎茸を炒め、塩、砂糖で味付けする。
- ③卵は割りほぐしてしょうゆを混ぜ、②と水気をしばった小松菜を混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油小さじ1を熱し、③の卵液を流し入れ、強火で菜箸を使い大きく混ぜながら半熟状になるまで火を通し、チーズも加える。蓋をして弱火で焼き、焼き色がついたら、裏返して中まで火を通す。
- ⑤食べやすく切り分け、好みでケチャップをかける。

栄養価(1人当たり)

エネルギー177kcal たんぱく質12.1g 脂質12.3g 炭水化物6.6g 食塩相当量0.9g カルシウム110mg
ポイント：具材たっぷりの玉子焼きにすることで栄養と満足感がアップします。
チーズの塩気がアクセントになり、出来立てはとろりとおいしくいただけます。

地球にイイコト ECOアクション ②

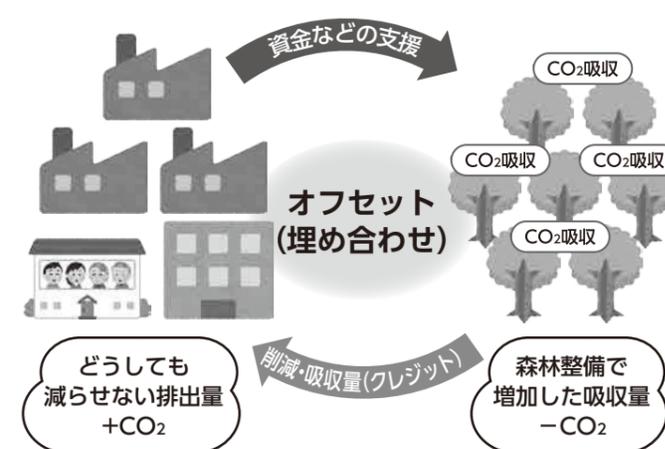
～豊かな森林を活かしたJ-クレジットの取り組み～

問環境課環境政策室(☎75-8933)

「J-クレジット」制度とは・・・

地球温暖化の原因となっている二酸化炭素など温室効果ガスの排出削減量または吸収量の増加を「環境価値」＝「J-クレジット」として認証する制度です。企業などがJ-クレジットを購入することで、地球温暖化防止に貢献することができます。

■カーボン・オフセットのイメージ



J-クレジットの販売がスタート

市では今年度から、豊かな森林資源の整備による「村上市豊かな“さけの森林”づくりクレジット」の販売を開始しました。

興味のある人は、市ホームページで詳しく紹介していますので、ぜひご覧ください。



※4月11日から5月10日までの届け出です(敬称略) ※保護者やご遺族などの了承を得て掲載しています



■村上市地域 ヴァイオレット友美 (出生児) (届出者) (行政区または住所)	バジエント 千尋 松原町一丁目	秀羽 駿平 岩船横新町	悠生 雄輝 四日市	想空 竜汰 山辺里	■荒川地域 八幡 健太 大津	楓太 健太 坂町	■神林地域 本間 淳里 松喜和	音葉 淳里 松喜和	■朝日地域 佐藤 紫音 板屋越	妃翠 紫音 板屋越	瑛縁 一輝 原小須戸	■山北地域 中村 雄史 今川	帆貴 雄史 今川	葵 洋平 北黒川
--	--------------------	----------------	--------------	--------------	----------------------	-------------	-----------------------	--------------	-----------------------	--------------	---------------	----------------------	-------------	-------------

おたんじょう

■村上市地域 (氏名) (年齢) (行政区または住所)	長谷川 昭 上片町	小野寺 裕之 瀬波温泉一丁目	姫路 イツ子 学校町	吉田 サエ 上町	大越 信雄 岩船北浜町	鈴木 正夫 鍛冶町	鈴木 ミネ 細工町	成田 正男 新町	鈴木 キン 香町	鈴木 幸雄 大月	鈴木 幸雄 泉町	小林 幸雄 早川	佐藤 由紀子 天神岡	佐藤 道雄 天神岡	横山 キヨ 羽下ヶ渕	小田 クニ子 西興屋	細野 正広 羽下ヶ渕	船山 喜一郎 久保多町	佐藤 照子 柏尾	田中 文 岩船下大町	小林 美弥子 上片町	安澤 操 飯野一丁目	佐藤 賢二 塩町	■荒川地域 白井 規 金屋	高橋 ミツエ 坂町	金子 健次 佐々木	水澤 徳藏 切田
-----------------------------------	--------------	-------------------	---------------	-------------	----------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------------	--------------	--------------	-------------

おくやみ

■神林地域 小池 ミツエ 葛籠山	内山 佐一 志田平	小林 トミ 福田	渡邊 忍 牛屋	田村 静司 平林	田中 シズ 福田	横山 志朗 下助渕	天井 タツ子 七湊	櫻井 ヨシ 福田	高橋 榮子 松沢	近 善博 桃川	木村 保 平林	木村 耕治 七湊	■朝日地域 横山 利男 関口	小田 美知子 塩野町	菅原 ヒロイ 蒲萄	大勝 直行 下新保	中山 ヤヨイ 大場沢	高橋 良博 大場沢	貝沼 豊比古 新屋	板垣 榮子 薦川	大滝 文治 板屋越	横山 一枝 関口	本間 壽美 岩崩	富樫 トキ 早稲田	島田 好 下新保	板垣 和子 寺尾
------------------------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	----------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

人口と世帯数

(5月1日現在)

人口	52,841人(-95)
男	25,383人(-38)
女	27,458人(-57)
世帯数	22,075世帯(14)

※()は前月比

■山北地域 渡邊 三司 脇川	土屋 ヒデコ 府屋浜町	富樫 喜恵 府屋浜町	本間 勉 大沢	富樫 昭市 下大鳥	渡邊 八重子 脇川	田宮 ツル子 伊呉野	小田 イツ子 府屋学校町	佐藤 作一 立島	羽田 リツ 96	佐藤 キイコ 94	羽田 リツ 94	板屋越 94
----------------------	----------------	---------------	------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-----------