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

青菜ののりタク和え

旬の青菜をおいしく食べましょう！

〈材料４人分〉

青菜…1/2束　ニンジン…1/4本
たくあん…30g　もやし…2/3袋
刻みのり…適量　マヨネーズ…大さじ２

〈作り方〉

①青菜は茹でて水にさらし、水気をよく絞り、３㎝位の長さに切る。
②ニンジン、たくあんは千切りにする。
③もやし、ニンジンを茹でて水にさらし、水気をよく切る。
④青菜、ニンジン、たくあん、もやしを混ぜて、マヨネーズで和える。
⑤器に盛り付け、上に刻みのりをかける。

栄養価（１人分）

エネルギー70kcal　たんぱく質1.5g　脂質6.1g　炭水化物3.5g　食塩相当量0.4g
ポイント：たくあんが食感のアクセントに！野菜が苦手な子どもでも食べやすい味付けです。

地球にイイコト ECOアクション ⑦

～Let's暑熱順化！春から始めよう、暑さ対策～

問環境課環境政策室（☎75－8933）

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、体を徐々に高温環境に適応するように整えることです。春の時期から、軽い運動や屋外活動などを増やし、汗腺の機能を向上させることで、体温調節がスムーズに行えるようになり、夏場の熱中症リスクを低減することができます。

熱中症対策総合サイト

暑熱順化のポイント　＝　軽く汗をかきましょう！

1　適度な運動を行いましょう
　軽く汗をかく程度の運動を週に数回行いましょう。
2　入浴で汗をかきましょう
　シャワーだけでなく湯船に浸かって汗をかきましょう。
3　水分補給も忘れずに！
　喉が渇く前にこまめに水分を取るのがおすすめです。

春は体を暑さへ慣らす絶好の時期です。夏の暑さに耐えられるよう、暑熱順化は１～２週間続けることが大切です。日常の小さな工夫を積み重ねて、みんなで健康と元気を育てましょう！

※２月11日から３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

おたんじょう

（出生児）	（届出者）	（行政区または住所）
■村上地域		
道（みち）	大滝　宏幸	仲間町
羽琉（はる）	新田　悠斗	四日市
葵帆（きほ）	天井　和也	南町二丁目
■荒川地域		
桜子（さくらこ）	長田　はるか	荒島
陽向（ひなた）	大矢　駿平	坂町
凪央（なお）	近　拓馬	山口
櫻有華（おうか）	板越　喜昭	十文字
■神林地域		
恋花（れんか）	長谷部　由真	塩谷
音花（おとは）	長谷部　由真	塩谷
■朝日地域		
未來（みらい）	横井　浩暉	下新保

おくやみ

（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）
■村上地域		
竹内　光子	77	岩船縦新町
本間　洋子	85	二之町
永村　堅固	92	瀬波温泉三丁目
加戸　好三	90	大欠
三野原　太紀夫	85	肴町
横山　一實	82	羽下ケ渕
大倉　朝子	86	大欠
齋藤　鋭子	90	新町
稲葉　キノ子	88	馬下
岡谷　栄司	66	小国町
小田　健一	88	山居町一丁目
初瀬　年道	75	岩船中新町
本間　俊雄	77	間島
本間　ヒデ	88	飯野桜ヶ丘
室橋　良男	76	若葉町
佐藤　晴子	94	杉原
工藤　ヨシ	91	八日市
飯嶋　幸夫	76	長井町
渡邉　トシ	93	松山
片野　ヤイ	96	鍛冶町
菅原　キエ	98	野潟
■荒川地域		
須貝　久枝	80	大津
伊藤　勤二	91	花立
冨樫　貞子	71	下鍛冶屋
柴﨑　修悟	75	藤沢
冨樫　フミ	102	切田
高橋　ヨイ子	82	貝附
遠山　孝明	83	金屋
佐藤　英介	95	田島
須貝　竹子	82	坂町
■神林地域		
三科　清澄	70	今宿
本間　由莉香	38	小出
川村　安子	72	福田
野澤　スエ	99	塩谷
近　サチ	91	桃川
田中　慶次郎	94	福田
高橋　辰幸	68	上助渕
渡邉　昭	76	有明
横山　セツ	92	下助渕
平山　和子	87	七湊
河内　静男	70	南田中
■朝日地域		
齋藤　キノイ	101	上野
板垣　昇	77	高根
大田　明美	66	黒田
高橋　壽一	89	岩沢
中山　マサ	100	大須戸
佐藤　成子	91	布部
齋藤　トメ	94	小揚
中山　ヨイ	86	大須戸
横山　止子	95	関口
板垣　弘	92	高根
富樫　チイ	91	早稲田
本間　トヨエ	98	岩崩
内山　政一	93	布部
小椋　ハル子	89	高根
石田　しん	76	古渡路
■山北地域		
佐藤　策一	76	下大鳥
本間　政彦	83	浜新保
大滝　キミ子	85	寒川
田宮　サツ子	88	小俣
板垣　信樹	75	大毎

人口と世帯数

（３月１日現在）

人　口	52,046人（－84）
男	25,010人（－39）
女	27,036人（－45）
世帯数	21,960世帯（0）

※（　　）は前月比