

ちいさなエコのおすすめ

自分たちができること、はじめてみませんか？



虫よけスプレー

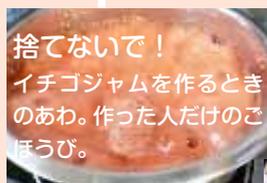
ローズゼラニウム、レモングラス、ペパーミントをウオッカに漬けて、一週間したらこしてスプレー容器に入れる。ズボンのすそ、帽子、服につけて使う。



私たちは 持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

この冊子をご覧ください、ありがとうございます。

ひたちなか市食生活改善推進員協議会は、皆様が健康的で豊かな生活が送れるよう、食を通じたボランティア活動をしています。



捨てないで！
イチゴジャムを作るとき
のあわ。作った人だけの
ほうび。

イチゴソース



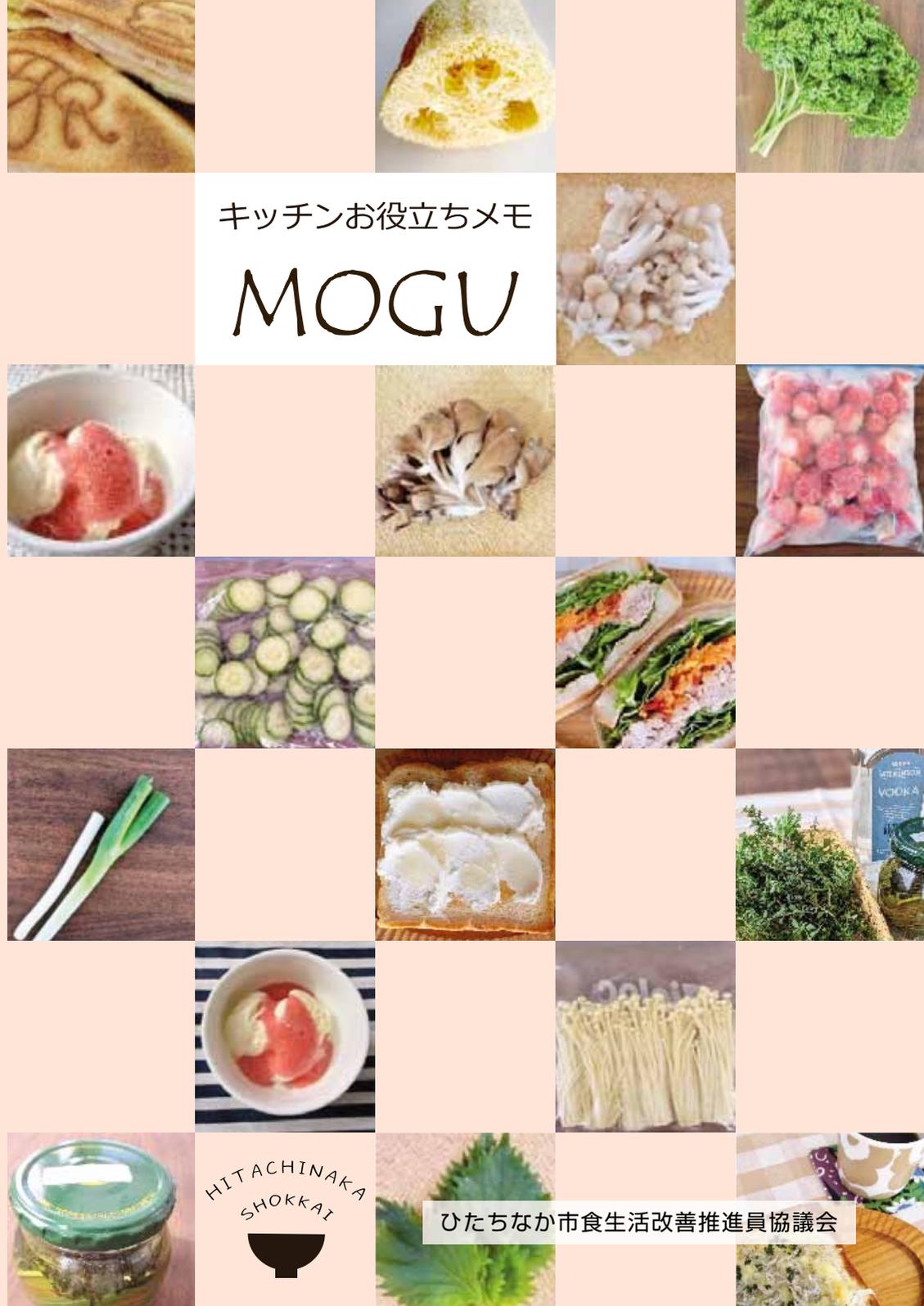
ヘチマたわし

環境にやさしい。
洗剤が少なく済む。
長持ちする。



お問合せ

〒312-0016
ひたちなか市松戸町1-14-1
ヘルス・ケア・センター内
食生活改善推進員協議会事務局
電話029-276-5222



キッチンお役立ちメモ

MOGU

HITACHINAKA
SHOKKAI

ひたちなか市食生活改善推進員協議会

うれ塩商品 & ヘルシーメニューのおすすめ



▼合言葉は「うれ塩」▼

ひたちなか市は「高血圧0ゼロのまち」を目指しています。

そのためには子どもの頃からの減塩が大切です。

減塩＝おいしくないではなく、おいしくてカラダにうれしい塩のとり方をおすすめする合言葉が「うれ塩」です。

減塩に配慮した商品や、素材の味を生かしたメニューがもっと増えるといいですね！

A パン工房ぐるぐる

無塩食パン 小麦のおいしさ、味わえます。

☎219-8520

B モスバーガー ひたちなか笹野店

フライドポテト塩なし ポテトのおいしさが味わえます。

※店頭のみ。注文の時、声かけしてください。

C こだわりとんかつ あぢま ひたちなか本店

減塩メニュー、野菜たっぷりメニュードレッシング別添え
【茨城美味しお登録店】

☎0120-20-7461

D こんどカフェ

野菜たっぷりサンドイッチ

☎090-7811-9320

我流食堂

野菜たっぷりスタミナラーメン

麺の食塩をおいしさそのまま20%カット
スープ薄めや、量少なめも対応いたします。

E ジョイフル本田ニューポートひたちなか店

☎029-212-9770

F シーサイド店

☎029-265-5003

カスミ

減塩食パン、食塩0うどん

G フードスクエアひたちなか笹野店 ☎202-9001

H 佐和店 ☎285-5811

I 津田店 ☎275-2711

J 那珂湊店 ☎263-5323

K フードスクエア馬渡店 ☎353-5031

ヨークベニマル

減塩食パン、食塩0うどん、無塩冷凍銀鮭

L 佐和店 ☎270-3355

M 大成町店 ☎354-2222

N 田彦西店 ☎354-5155

O 東大島店 ☎271-1515

P ひたちなか店 ☎354-6101

Q 那珂湊店 ☎264-1555

セイブ

食塩0うどん

R 食彩館勝田店 ☎274-5033

S 食彩館那珂湊店 ☎263-5611

マルト

減塩食パン、食塩0うどん

T 春日店 ☎219-8181

U 佐和店 ☎219-8686

セイミヤ 馬渡店

食塩0うどん

V 馬渡店 ☎354-1761

2022年1月現在の情報です。

欠品や取り扱い中止の場合もあります。

詳しくは各店舗さんにお問い合わせください。



他にもいろいろあります！うれ塩商品探してみましょ！



Freezing のおすすめ

食材を冷凍しておく、ムダなく使い切れます。
料理のときそのまま使えてとっても便利！

きのこ



手でほぐしておくと、そのまま使えます。

きゅうり



漬物みたいになります。
塩もみと違い無塩です。



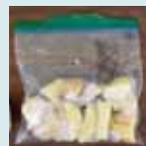
にんにく



しょうが



みじん切りして。
すりおろしより
香りが残ります。



いちご



へたを取って。
シャーベットや
ジャムにも。



パセリ
大葉

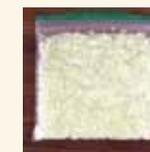


バリバリ砕いて使えます。

玉ねぎ



長ねぎ



そのほか、いろいろな野菜を試してみてください！



便利なアイラップ

そのまま茹でることができ、におい移りもしません。
レンジもOK。防災グッズとしても便利。
材質は燃やしても有毒ガスを発生しないポリエチレン。

いつもの食パンを**無塩パン**にしてみませんか？

パンそのものの甘みが感じられ、素材の味が生きています。

Point!

チーズなどのせても無塩パンなら減塩になります



浅漬けしたキュウリを薄くスライスして挟むだけ！

シャキシャキの

食感がワセになりそう♪

ツナにたっぷりの野菜でも

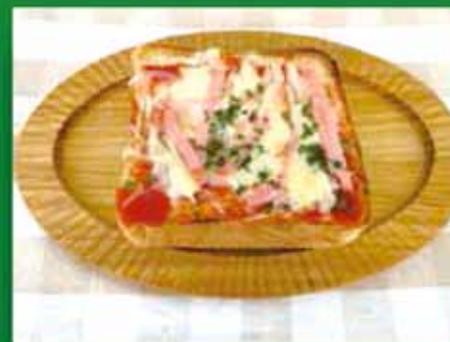


スライスチーズ、納豆、キムチで意外な美味しさ！

そのままでも、焼きサンドにしても♪



ケチャップを薄く塗って、スライスした玉ねぎ、ハム、チーズをのせ、細かく刻んだパセリをちらしてトースト。



スライスした玉ねぎ、チーズ、ツラスをのせて。手軽にカルシウム♪



カッテージチーズを塗ってはちみつをかけるだけ。



塗って焼いたらカレーパン？！

