

簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月の一品～ 「きゃべつの塩昆布サラダ」

材料	2人分
きゃべつ	120g
にんじん	30g
ツナ缶	1/2缶
塩昆布	2g
いりごま	少々

材料



①



- ①きゃべつはざく切り、
にんじんは細いせん切りにする。

- ②耐熱の器に、①のきゃべつ・にんじん
ツナ缶（汁ごと）・塩昆布を合わせ
ざっくりと混ぜる。
（好みでごま油を少しまわしかけても良い）

②



- ③ふんわりとラップをかけて、電子レンジで加熱する。
（2人分で2分程度）
電子レンジから取り出し、ごまを入れ和える。

③



1人分：エネルギー68kcal たんぱく質 4.3g 脂質 4.2g
カルシウム 39mg 食塩相当量 0.4g

ごはんにもパンにも
合わせやすい
野菜のおかずの1品です。





「須賀川市第2次健康増進計画（第2次食育推進計画）」
健康づくりの行動目標として6つの「ウルトラアクション」を掲げ、すべての市民の健康寿命の延伸を目指し、各種施策を進めていきます。計画期間は令和6年度から令和11年度です。

ウルトラアクション4 <検診・健診と予防接種>

「からだを知るため まず受けよう 特定健診・がん検診」

健診・検診は自分のからだの状態を知り、病気の予防、早期発見治療のために大切です。がんや生活習慣病の初期は自覚症状が全くなくとも、特定健診・がん検診でしか発見できないものが多くあります。

- 毎年（がん検診の種別によっては隔年）うけてからだの状態を確認し、経年変化、リスクの重複をチェックします。
- 生活習慣を見直し、病気の予防に努めます。
- 家族で、ご近所で、声をかけあって受けます。
- 再検査や要精検などの場合は放っておかず必ず受診します。
- 「特定保健指導」の対象になったら積極的に参加し、生活習慣を改善します。
- 毎年、受診日を決めてカレンダーに書き込みます。

