

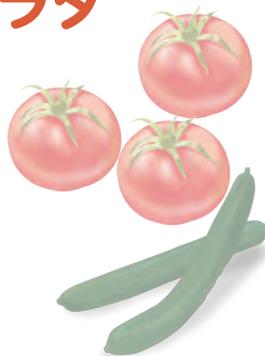


家族と一緒に囲む食卓で  
試してみたいレシピを  
笠間市ヘルスリーダーの会  
が紹介します。

## トマトのカップサラダ

### ●材料（4人分）

- ・トマト…………… 4個
- ・きゅうり（1cm角切り）…………… 1本
- ・ツナ缶…………… 1缶
- ・コーン缶…………… 大さじ4
- ・塩・黒こしょう…………… 少々
- ・マヨネーズ…………… 大さじ4



毎月20日は  
**減塩の日**  
「いばらき<sup>おい</sup>めいしお Day」  
減塩に取り組みましょう！

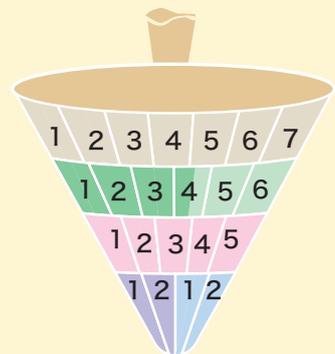
### ●作り方

- ① トマトはよく洗い、上部1/4をカットします。中のタネ部分をスプーンでくりぬぎ、水気をきり1cmの角切りにする。きゅうりは1cmの角切りにする。
- ② ボウルに①でカットしたトマト、きゅうり、汁気をきったツナ、コーンを入れ、マヨネーズで和え、塩を加え味を整える。
- ③ ②をくりぬいたトマトの中に詰め、黒こしょうを振り、①でカットしたヘタ部分（蓋）を添えてできあがり。

### ●栄養成分（1人分）

エネルギー	149kcal	炭水化物	9.4g
たん白質	4.0g	食物繊維	2.8g
脂質	9.1g	食塩相当量	0.5g

### …… 食事バランスガイド ……



主食（ごはん、パン、麺）	0sv
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	3.5sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)



## かさま健活スタイル

6月の強化項目

### 気にしてみよう『食育』

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

月ごとの強化項目を取り入れて  
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

6月は **食育月間** です。

早寝早起き朝ごはん！  
朝食の欠食をなくし、1日3食きちんと食べて元気に  
過ごしましょう。