



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があるふる
空港と港があるまち

東区だより

2021年5月16日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 338

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.62km² 人口135,218人(-159) 世帯数61,956(+30) 男65,241人(-73) 女69,977人(-86)

※4月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

減塩と野菜で おいしく健康に!

脳梗塞や胃がんを予防するためには、食塩の摂取量を減らし、野菜をしっかり食べ、栄養バランスの良い食事をするのが重要です。健康で毎日を過ごすために、普段の食事を見直してみませんか。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

区内の小中学生が家族の健康を考えて作りました!

ヘルシーランチレシピ



レシピ集は市ホームページに掲載しています



野菜たっぷりぎょうざと さっぱりだいこん納豆

- エネルギー量(1人分) 577キロカロリー
- 塩分(1人分) 2.1g
- 野菜量(1人分) 157g

ごはん(4人分)

ごはん.....600g

野菜たっぷりぎょうざ(4人分)

豚ひき肉... 176g	ニンニク(すりおろし)... 小さじ1/2	餃子の皮..... 20枚
キャベツ... 112g	ショウガ(すりおろし)... 小さじ1/2	サラダ油..... 大さじ1
ニラ..... 32g	酒..... 大さじ1と1/2	水..... 60ml
長ネギ..... 40g	ごま油..... 大さじ1	
ニンジン..... 48g	しょうゆ..... 小さじ2/3	
	鶏がらスープの素..... 小さじ1/2	
	塩、こしょう..... 少々	

- キャベツ、ニラ、長ネギ、ニンジンをみじん切りにする。
- ボールの中でひき肉をよくこね、①を入れてさらによくこねる。
- さらに②を入れてよく混ぜる。
- 餃子の皮に具をたっぷり入れて包む。
- フライパンに油を引いて、焼き目が付くまで焼いたら、水を入れ、ふたをして中火で5分~7分焼く。

だいこん納豆(4人分)

ダイコン..... 1/3本	①ダイコンはすりおろし、軽く水気を切る。
オクラ..... 5本	オクラは3分ゆで、輪切りにする。
小粒納豆..... 1パック	②①と納豆、貝柱(汁ごと)を混ぜ、めんつゆを入れる。
貝柱(缶詰)..... 1缶	
めんつゆ(ストレート)..... 大さじ1	



栄養バランスの良い食事って?



主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。

- 主食** ごはん、パン、麺類
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)
- 副菜** 野菜、きのこ、海藻、いも類

これに加えて、1日に1回、牛乳・乳製品と果物を取りましょう。



食塩をとりすぎるとどうなるの?

食塩をとりすぎると、血圧が高くなり、血管の弾力性がなくなるなど、動脈硬化が進みます。その結果、脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)や心疾患(心筋梗塞・狭心症)、腎不全などの病気を発症するリスクが高くなります。

1日の食塩の目標量は、男性は**7.5グラム未満**、女性は**6.5グラム未満**(日本人の食事摂取基準2020年版より)です。



減塩のために何をしたらいいの?

だしや薬味、お酢やレモンなどの酸味、スパイスなどを使用することで、おいしく減塩に取り組むことができます。また、減塩の調味料の使用や、貝柱さんの汁物にするなど、料理や食事のときに工夫しましょう。

また、野菜に多く含まれる「カリウム」は、余分な塩分を体の外に出す働きがあります。

※医師から食事療法などの指示がある場合は優先してください



野菜はどのくらい食べた方がいいの?

1日の野菜の目標量は**350グラム以上**です。

1皿野菜70グラムを目安として、小鉢のおかず**5皿**が目安です。

窓口の混雑緩和のためマイナンバーカード受け取りは予約制になります

5月20日(木)から受け付けを開始

予約は、電話またはインターネットで受け付けます。マイナンバーカードの受け取りには、原則として本人の来庁が必要です。来庁の際は、交付通知書(はがき)に記載されている必要書類を持参してください。

電話 新潟市マイナンバーカード予約センター

☎025-278-7622

受付時間 平日午前8時30分~午後5時30分

インターネット



※インターネットでの予約は24時間受け付けます

問い合わせ 区民生活課(☎025-250-2235)

マイナンバーカード
受け取りまでの流れ

マイナンバーカードを申請する

交付通知書(はがき)が届く

電話またはインターネットで予約する

本人が必要書類を持参して
来庁し受け取り

