



日差しに春の訪れを感じる季節となりました。今年度は減塩をテーマにした1皿を紹介してきましたがいかがでしたでしょうか。ラストの食卓を彩るのは、桃の節句や春のお祝いにぴったりな「減塩ちらし寿司」です。寿司酢や合わせ酢をご飯に混ぜ込むと思いのほか塩分が高くなります。今回は、レモンの酸味と昆布茶の旨みを活かして、塩分を最小限に抑えました。旬の素材である菜の花を使い、春らしさを感じながら満足感のある1品となっていますのでぜひ、作ってみてくださいね。



◆減塩ちらし寿司◆

エネルギー 506kcal 蛋白質 20.6g 食塩 1.4g

〈材料(2人分)〉

- ・ごはん……………300g
- A 《合わせ酢風》
- ・レモン汁……………小さじ2
- ・昆布茶……………小さじ1
- ・卵……………1個
- ・上白糖……………小さじ1/2
- ・生鮭……………1切れ(80g)
- ・刻みのり……………適量
- ・れんこん……………40g
- ・ごぼう……………40g
- ・人参……………40g
- ・(乾)しいたけ……………2個
- ・菜の花……………3茎(60g程)
- B 《具の煮汁》
- ・酒……………大さじ3
- ・だし汁(しいたけの戻し汁)……………120cc
- ・本みりん……………大さじ1
- ・濃い口しょうゆ……………小さじ2

〈作り方〉

- ①(乾)しいたけは戻し汁を出汁として使用するため120ccの水で戻しておき、薄くスライスする。れんこんは薄いちょう切り、ごぼうと人参は千切りにしておく。菜の花は茹でて食べやすい大きさに切っておく。Aの調味料を合わせておく。
- ②鮭は、焼いてほぐしておき、卵は砂糖のみをいれて薄焼きにして細切りにしておく(錦糸卵を作る)
- ③鍋にれんこん・ごぼう・人参・戻した椎茸とBを入れて煮立たせて、柔らかくなったら火を止めて冷ましておく。冷めたら茹でた菜の花と一緒に漬けておき、味を染みこませる。
- ④ご飯と合わせておいたAを混ぜて皿に盛り付け、その上に②や③を盛り付けていく。最後に刻みのりを散らせば完成

みどり病院栄養科 宮木 葵 管理栄養士

調理ポイント

- ★菜の花ではなく、スナップエンドウや絹さやといったもので代用しても春らしさを感じることができます。
- ★今回、生鮭を焼いて使用しましたがラップをかけて2分程、電子レンジにかけても作業時間の短縮になります。また、塩鮭や鮭フレークでもいいですが、その分、塩分が増えるので注意してください。
- ★合わせ酢に昆布茶を使用することで旨みと塩分の役割を同時に果たしてくれるため減塩に繋がります。

ケアハウスささゆり地域交流ホール「健康と文化」公開講座のお知らせ

健康と文化講座	
3月	3月13日(金) 14:00~15:00 ハンドベルコンサート 美濃加茂ハンドベル クワイア マザーズ
4月	4月10日(金) 14:00~15:00 フレイル予防教室 認知症の話 講師 長尾 周平さん

2026年3月~4月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。

コロナ5類に伴い、参加の事前予約と人数制限は無くなりましたが、マスク着用のご協力をお願い致します。

連絡先：みどり福祉会 058-244-1200

住所：岐阜市北山 1-15-25

無料法律・生活相談会のご案内

くらしの困りごと、日常の様々な法律問題について担当弁護士等に相談できます。

★毎週水曜日 19:00 ~ (事前予約制)

※事前に電話予約が必要です

連絡先：058-244-1200(平日9時~17時)

★場所：ケアハウスささゆり(岐阜市北山 1-15-25)

診察案内

みどり病院							
受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20~11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30~19:00	内科	○	△	○	△	○	△
	小児科	○	△	○	△	○	△

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所歯科(一般歯科・小児歯科)

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	訪問診療	訪問診療	○	△	○	△
午後13:30~16:30	○	○	訪問診療	訪問診療	訪問診療	△

休診日：日・祝日

華陽診療所

受付時間	月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30~18:30	△	△	○	△	○	△

休診日：月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所

※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい

受付時間	月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 15:30~17:30	○	△	○	△	○	△

休診日：火・水・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
※4月より水曜日午後診察は休診予定です。午後受診希望の方はお問い合わせ下さい。

事業所案内

- ❖ **みどり病院** (岐阜市北山1丁目13番27号)
TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682
予約専用フリーダイヤル (0120) 489-760
◇みどり透析センター……………TEL (058) 215-7640
- ❖ **すこやか診療所** (岐阜市北山1丁目13番11号)
TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792
◇みどり訪問看護ST……………TEL (058) 241-1404
◇すこやか通所リハビリ……………TEL (058) 201-0767
◇すこやか診療所歯科……………TEL (058) 201-3325
- ❖ **住宅型有料老人ホームすこやか** (岐阜市北山1丁目16番13号)
TEL (058) 241-7709
◇すこやかデイサービス……………TEL (058) 244-4077
◇すこやかヘルパーST……………TEL (058) 243-2204
◇介護保険相談センターすこやか……………TEL (058) 244-3018
- ❖ **華陽診療所** (岐阜市祈年町1丁目24番3号)
TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258
◇デイサービスきねん……………TEL (058) 275-7195
◇介護保険相談センターかよう……………TEL (058) 275-7197
- ❖ **こがねだ診療所** (関市上白金511)
TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520
◇こがねだデイサービス……………TEL (0575) 29-6263
◇介護保険相談センターこがねだ……………TEL (0575) 28-6510
- ❖ **わらべ保育所** (岐阜市北山1丁目16番15号)
TEL (058) 241-2069

いつでも元気



~ボケない新聞の読み方で、認知症の予防を!~

1月号の《お金をかけない健康法》は「認知症の予防」第17回として、新聞の活用が認知症の予防になると、色々なやり方を紹介しています。

コラムの書き写しや音読、気になる記事のスクラップ、クイズ、パズル、俳句、短歌、川柳などへの投稿がボケない脳トレになるようです。「いつでも元気」を読みながら、何か試してみませんか?

岐阜健康友の会 会長 大塚 研二

購読希望の方は、岐阜健康友の会までご連絡ください。
連絡先：058-244-3522 (友の会本部)

購読者募集

1部380円

公式LINE登録者募集!

公式LINE登録方法

岐阜健康友の会 公式LINEをやっています!

QRコード



- 登録方法
- ① LINEを開く
 - ② ホームを押す
 - ③ 友だち追加を押す
 - ④ QRコードを押す
 - ⑤ 上のQRコードをかざし「追加」を押す
 - ⑥ 登録完了!