

今金町 減塩の工夫とレシピ集

平成25~26年



今金町で平成25年から行っている減塩モニター体験会参加者の減塩で工夫されていることやレシピを1冊のレシピ集にまとめました。

家庭での減塩の参考に、おかずの1品にぜひ作ってみて下さいね♪

今 金 町

● 目 次 ●

■ 提供レシピ 2ページ

- ・かぼちゃのカレーライス (提供者：斉藤 芳子さん)
- ・豆乳入りカレーライス (提供者：荒井 澄子さん)
- ・塩豆腐のカナッペ〈チーズ風〉 (提供者：安西千恵子さん)
- ・野菜と桜えびのプライパン蒸し (提供者：高田美代子さん)
- ・干し野菜の炒めもの (提供者：清水多津子さん)
- ・酢の物 (提供者：松井キクエさん)
- ・ひじきの煮物 (提供者：竹内由美子さん)
- ・黒豆ごはん (提供者：匿名希望)
- ・かぼちゃグラタン (提供者：三田村陽香さん)

■ 今金町減塩推奨メニュー「豆さんセット」 8ページ

■ 家庭でできる減塩の工夫 (アイディア) 11ページ

竹内由美子さん	安西千恵子さん	坪田 玲子さん	遠藤 崇子さん
高島菜穂子さん	田中 春治さん	高田美代子さん	上野 勇 さん
宗像 久子さん	西美 代子さん	齋藤 芳子さん	枝川 栄恵さん
川崎佐代子さん	細川 啓子さん	渡辺美保子さん	町河 ヨリさん
濱田まどかさん	井嶋美津子さん	辻 知子 さん	松井キクエさん
小田島照枝さん	川野三代子さん	石山サツ子さん	近藤 久子さん
笠原 則子さん	嶋 佐和子さん	渡邊 千鶴さん	三田村陽香さん
S・Mさん	田村 育未さん	佐藤 京子さん	河端 和子さん
森 昇 さん	神丘高台婦人会の皆さん		トマンケシ婦人会の皆さん

■ 減塩でおいしく！楽しく！健康生活を送りましょう♪ . . . 15ページ

～☆～☆～お礼～☆～☆～

本レシピ集は、今金町減塩モニターの皆さんが、ご家庭において減塩で工夫されていることや減塩料理、そして、モニター体験を通しての実体験や感想などを集約して作成されました。

提供いただいた減塩モニター参加者の皆様に、改めて、感謝を申し上げます。今後も、レシピ集を活用して、今金町における減塩活動の普及・啓発を通じた健康づくりを行っていきます。



かぼちゃのカレーライス

齊藤芳子さん提供



材料 2人分

ご飯	130g
かぼちゃ(小)	100g (にぎりこぶし程の大きさ)
にんじん	1/3本
玉ねぎ(中)	1個
ヤーコン(小)	1/2個
ブロッコリー(小)	2~3房
豚肉	80g(豚バラ肉5枚)
玉レタス	葉2~3枚
ピーマン	1個(25g)
サラダ油	小さじ2
カレールー	2かけら(約30g)
水	300ml
ヨーグルト	ミニカップ50g



- レタスの食感で、噛む回数も自然と増え、食べ過ぎを予防できますね♪
- ヨーグルトは、塩分の摂り過ぎを防ぎ、骨粗しょう症予防のカルシウムも一緒に摂れますね♪

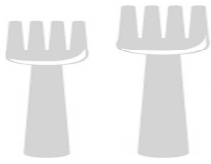
作り方

1. 玉ねぎ : みじん切りに切り、アメ色になるまで炒める。
玉レタス : 千切り
かぼちゃ : 2cm角
にんじん : 乱切り
ピーマン : 角切り
ブロッコリー : 小房に切る
レタス : 千切り
2. 豚肉を炒め火が通ったら、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ブロッコリーの順に炒め、水600ml入れて煮込む。
3. カレールーを入れ、煮込みの仕上げにヨーグルトを入れる。
4. 玉レタスを細切りにしてカレーの上に添える。

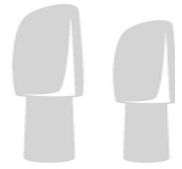
こんなところが減塩♪

野菜の甘味とヨーグルトがあり、味はとてもまろやかで、コクが出ておいしいです。玉レタスのシャキシャキ感もよいです。

(1人分) 573kcal たんぱく質 13.7g 脂質 22.7g 炭水化物 76.5g 食物繊維 6.2g 塩分 1.7g



豆乳入りカレーライス 荒井澄子さん提供



材料 2人分

お米	2合
男爵芋(中)	1個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
豚肉	80g
にんにく	1/2片
生しょうが	1/5かけ(2g)
サラダ油	大さじ1/2
バター	1かけら
豆乳	100ml
小麦粉	
カレー粉	
ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1



豆乳は、大豆たんぱく質が豊富で味がまろやかになりますね。また、季節の野菜を入れて旬を味わえますね♪

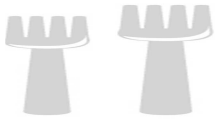
作り方

1. 玉ねぎはゆっくり炒め、にんじんはすりおろす。
2. 肉を炒める。
3. スープを入れる。
4. ゆっくり煮てカレールーを鍋に戻す。煮立った時に豆乳を入れ最後にバター、ケチャップ等を入れ味を調える。

こんなところが減塩♪

カレールーを使うと塩分が多いので豆乳を入れると、塩分控えめで豆乳がカレーにとっても合いました。

(1人分) 754kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.3g 炭水化物 128.3g 食物繊維 10.7g 塩分 0.5g

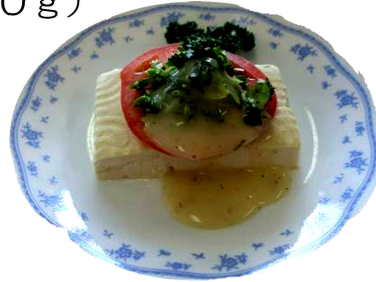


塩豆腐のカナッペ（チーズ風） 安西千恵子さん提供



材料 2人分

豆腐	1/3丁（約80g）
トマト	1/2個
かいわれ大根	1/3箱
塩	小さじ1/5
パセリ	少々
フレンチドレッシング	大さじ1/2



塩分
ひかえめ



パセリの薬味を上手に効かせ、色々な食感を楽しめる減塩レシピですね♪

作り方

1. パセリはみじん切り
豆腐を横半分にきり、ザルの上で約1時間程水切りをする。
2. 塩を半分に切った豆腐のそれぞれ1枚の半分にまんべんなく振りかけ、2重にしたペーパータオルで包む。
3. 2の豆腐を皿にのせ、ラップをして冷蔵庫で2日間おく。
4. 2日後、豆腐を適当なサイズに切り、トマトの輪切り、かいわれ大根、パセリのみじん切り等好みのものをトッピングする。又はドレッシングをかけて食べます。

こんなことが減塩♪ 辛味香りで味の薄さを感じさせないようにしています。

(1人分) 73.2kcal たんぱく質 3.4g 脂質 5.0g 炭水化物 4.2g 食物繊維 1.2g 塩分 0.7g



野菜と桜えびのフライパン蒸し 高田美代子さん提供



材料 2人分

キャベツ	葉3枚（120g）
人参	1/4本（20～30g）
もやし	1/4袋（50g）
玉ねぎ	1/4個（40g）
ピーマン	1個（13g）
桜海老（乾燥）	1/2袋（5g）
塩	小さじ1/3
オリーブ油	小さじ1



塩分
ひかえめ

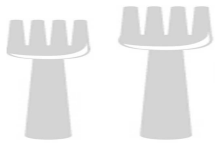


桜えびの風味で塩の使い過ぎを防いだ減塩料理ですね♪

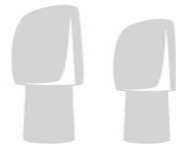
作り方

1. フライパンにカットした野菜を入れ、その上に桜海老を散らす。
2. 塩をふり、ふたをして強火にかけフツフツしてきたら火を弱め、中火にし5分蒸し焼きにする。
3. ざっと、ひと混ぜして皿に盛り、オリーブ油をかける。

(1人分) 75.6kcal たんぱく質 5.4g 脂質 1.5g 炭水化物 11.79g 食物繊維 3.5g 塩分 1.2g



干し野菜の炒めもの 清水多津子さん提供



材料 2人分

しいたけ 1/3パック (120g)
 えのき 1/3パック (30g~40g)
 しめじ 1/3パック (30g~40g)
 人参 1/3本 (50g)
 玉ねぎ 1/3個 (50g)
 塩 小さじ1/5
 こしょう 少々



塩分 ひかえめ



しいたけは干すことで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増え骨粗鬆症予防に繋がります♪
 たくさんの野菜で塩分を体の外に排泄する働きのあるカリウムが沢山とれますね♪

作り方

- しいたけ、人参、玉ねぎ等をスライスして干す。(半日程度)
- 油で炒めて塩・こしょうで味付け。
- 野菜は何でも応用できます。(じゃが芋、大根、ピーマン、キャベツ等)

こんなことが減塩♪

素材の味が深くなることで、塩などの調味料の量を控えられます♪

(1人分) 50.6kcal たんぱく質 4.2g 脂質 0.4g 炭水化物 13.6g 食物繊維 5.8g 塩分 0.6g



酢のもの 松井キクアさん提供



材料 4~5分

黒豆(乾) 大さじ2~3
 赤かぶ 5個
 (調味料)
 酢 大さじ3
 砂糖 大さじ2
 塩 小さじ1/4



塩分 ひかえめ



酢を効かせ、酸味を活用した減塩レシピですね。
 酢に含まれるクエン酸は疲労回復効果もあります。

作り方

- 黒豆はフライパンで煎ってから、ガラス瓶に入れ黒酢だけをひたひたに浸す。
- 赤かぶは塩漬けにする。塩分が多ければ塩抜きする。
酢と砂糖を少々でガラス瓶に入れる。
- 黒豆は一晩水につけ、柔らかく煮て冷凍しておく

(1人分) 17kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 炭水化物 3.6g 食物繊維 0.6g 塩分 0.3g



ひじきの煮物 竹内由美子さん提供



材料	2人分
ひじき(乾)	10g
人参	30g
しいたけ	2~3個
油揚げ(又はちくわ)	1/2枚
しょうが	1/2かけら
サラダ油	小さじ2
お酒	大さじ1
だし汁	300ml
砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ2/3



天然のだしのうま味を効かせた減塩レシピですね。

作り方

1. ひじき：水で洗い、水に30分程漬けザルにあける。
2. 人参、しいたけ、油揚げは千切り、粗油がはみじん切り鍋に油を入れてひじきを入れ炒める。
3. 人参、しいたけ、油揚げを入れて少し炒めてからだし汁を入れて煮えたら、アクを取って調味料を入れ煮詰め、味を調える。
4. 煮汁がなくなってからみじん切りのしょうがを入れて混ぜ、少ししてからすぐに火を止める。

(1人分) 120kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.6g 炭水化物 10.5g 食物繊維 4.4g 塩分 1.2g



黒千石大豆ごはん 匿名希望



材料	4~5人分
黒千石大豆 ^{※1}	
お米	2合
梅干し	(大1個又は小2~3個)



梅干しの塩分を効かせた減塩ごはんですね。大豆が沢山食べれますね♪

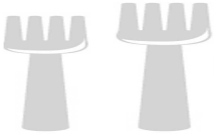
作り方

1. 黒千石大豆はフライパンで煎り、研いだ米に入れる。
2. 梅干しは種を取り除いて1に混ぜる。
3. 炊飯器の目盛^{※2}に水を入れ炊く。

※1 黒千石大豆は極小粒の大豆。北海道が主な産地の大豆です。

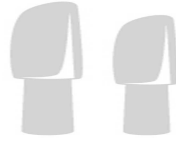
※2 通常の黒大豆で炊く時は、水を炊飯器1目盛分多めに入れましょう。

(1人分) 229kcal たんぱく質 5.4g 脂質 1.7g 炭水化物 46.4g 食物繊維 1.6g 塩分 0.8g



かぼちゃグラタン

三田村陽香さん提供



材料 2人分

挽肉（合挽きでも豚肉でもよい）	50g
かぼちゃ（男爵でもよい）	1/8個
玉ねぎ	1/2個
バター	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
牛乳	150ml
塩コショウ	少々
粉チーズ	大さじ1/2
パン粉	大さじ1/2



手作りホワイトソースは、調味料が調整でき減塩に繋がりますね。
粉チーズとパン粉で、ボリューム感が出ますが、とろけるチーズよりもチーズの量が少なく減塩ですね。

作り方

1. かぼちゃを1口大とスライス（10～15枚程度）に切る。
電子レンジ（600W5分）で加熱する。
2. 玉ねぎを薄切りにしてバターで炒める。透き通ったら挽肉も合せる。
3. 2に小麦粉を少しずつ入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
4. 牛乳を加えてとろみがつくまでゆっくり熱し、塩、こしょうで調味
5. 1の上に3をかけて粉チーズとパン粉をふる。
6. 220度のオーブンで15分加熱する。＊オーブントースターでもよい

こんなところが減塩♪

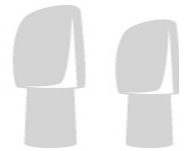
市販のホワイトソースだと塩分を摂りすぎるので手作りにしました。
グラタンにのせるチーズは、ピザ用のチーズやとろけるチーズを使わず、粉チーズやパン粉を使うことによってボリューム感や食感を高め塩分のあるチーズを少量で美味しくできます。

(1人分) 251kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10g 炭水化物 29.4g 食物繊維 3.9g 塩分 1.2g



豆さんセット

今金町減塩推奨メニュー



材料 4人分

今金男爵	120g
大根	80g
にんじん	100g
ごぼう	80g
しめじ	1袋
小揚げ	1枚(60g)
こんにゃく	30g
木綿豆腐	200g
長ネギ	20g
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ1
だし汁	500ml
豆乳	200~250ml
塩	小さじ1弱
醤油	小さじ2弱
みりん	大さじ1と1/2



作り方

- 別鍋にだしをとる。
- 野菜の下ごしらえ
男爵：厚めの半月切り
大根、にんじん：いちょう切り
ごぼう：皮をこすり洗いしてささがき
しめじ：石づきを除き、手でほぐす
小揚げ：油抜き後に細切り
こんにゃく：手で一口大にちぎる。
木綿豆腐：荒くつぶし、ザルにあけ水分を切る
長ネギ：小口切り
- 鍋に油を熱し、2を順に炒める。
- 炒めながら、酒をふり入れる。豆腐から出る水分が少なくなるまでよく炒める。
- だし汁を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- 豆乳を加え、塩、しょうゆ、みりんを入れ味を調える。
*豆乳を煮立たせないようにしましょう
- 最後に長ねぎを入れ蓋をして2~3分蒸した後にかき混ぜて出来上がり。

だしに含まれる「旨味」には少ない調味料でおいしく味わえる効果があります♪

1日の目安量の1/3の量の野菜が摂れます。

- 野菜に含まれるカリウムには余分な塩分を体の外に排出する働きがあります！
- 具だくさんにすることで飲むつゆの量が減り、減塩に繋がります！

○野菜、きのこ、海藻は 1日 両手3杯(350g以上)

生の状態で 両手3杯分



×3杯

または

加熱した状態で 片手3杯分



×3杯

(1人分)エネルギー168kcal
たんぱく質7.9g

塩分1.1g
脂質5.4g

食物繊維5g
炭水化物19.6g
カルシウム97mg

塩むすび（4人分）

材料

炊いたごはん 480g
塩 2.5g



作り方

1. 炊いたご飯に塩をふり、かき混ぜる。
2. 茶碗にふんわりラップをかけ、ご飯を120g量る。
3. ラップでくるみふんわり握り出来上がり。

(1人分)エネルギー201kcal 塩分0.6g 食物繊維0.4g カルシウム3.7mg
たんぱく質3.0g 脂質0.4g 炭水化物44.5g

ほうれん草のおひたし（4人分）

材料

ほうれん草（生） 320g
しょう油 小さじ2と1/2
ゆで湯 3200ml
ゆで湯に入れる塩 32g
すりごま 小さじ2

<ほうれん草の下ゆで>

減塩では、茹でる時に塩の使用は避けたいものですが、アクがある野菜は少量の塩を使用すると、アクっぽさを除くことができ、最後にかける調味料の量を調整することでより美味しくいただけます！

作り方

1. ほうれん草は水で洗い根本の太いものは十文字の切り込みを入れる。
2. 沸かしたお湯に塩を入れる。
3. ほうれん草を根本からいれて茹でる
4. 3のほうれん草を冷水で洗う（2回）
5. ほうれん草の水気をよく絞り3cmの長さに切る。
6. 器に盛り付け、上からしょう油をかける。
7. 最後にごまをふりかけ出来上がり

<薬味>

薬味を加えると、香りや風味でよりおいしさを感じます。ごまを先にふりかけるとしょう油を吸収して、かける量が増えてしまいます。薬味は一番最後にかけましょう！

(1人分)エネルギー21kcal **塩分0.7g** 食物繊維2.5g カルシウム51mg
たんぱく質2.2g 脂質0.4g 炭水化物3.3g

約1/7に減塩!

* ちょいかけスプレーを使って食べた場合

2フッシュかけた時の塩分 **約0.1g**



ミルク入り粉ふき芋（3～4人分）

材料

今金男爵 3～4個（約400g）
牛乳 400ml（2カップ）
塩 2.5g（小さじ1/2よりやや少なめ）



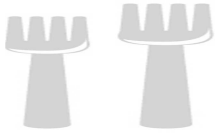
作り方

1. 男爵は皮をむいて縦半分に切り半月切
2. 鍋に男爵、牛乳を入れ、落とし蓋をする。
3. 中火で焦げないようにフツフツと煮立てながら 15分煮る。
4. 落とし蓋をとり、火力を強め、鍋の底を混ぜながらトロトロになるまで水分を飛ばす。
5. 最後に塩で味を調えて出来上がり。

(1人分) エネルギー122kcal 塩分0.7g 食物繊維1.3g カルシウム133mg
たんぱく質 5.4g 脂質1.1g 炭水化物23.1g

今金減塩プロジェクトチャレンジ! 減塩モニター体験会 Photo





減塩の工夫



竹内由美子さん

○魚の煮つけや野菜炒め（じゃが芋、ひじきなどの煮物）にはスライス又はみじん切りにしたしょうがを使用しています。

安西千恵子さん

○お味噌汁の仕上げにケチャップ小さじ1 とオリーブオイル小さじ半分程度を入れています。

坪田怜子さん

○薬味の利用を心がけています。

遠藤崇子さん

○塩分の薄いものは薬味（七味とうがらし、ゆず、生しょうが等）などで味を調整しようと思えます。

高島菜穂子さん

○しょう油や塩の代わりに、しょうが、レモン、酢など、薬味を使うようにしています。

○うどんそば等の汁は残すようにしています。

○汁物はだしをよく取り、うす味にしています。

田中春治さん

○ちょいかけスプレーをすすめたいです。量を調整しやすいから、男性の方でもおすすめ。

1つそばに置いていたほうがよい。

○味噌汁のみその量を半分にしています。

高田美代子さん

○野菜は蒸してかさを減らし多めに食べています。

上野勇さん

○減塩モニターは男性の方にも参加してほしいです。

○ちょいかけスプレーはしょう油をかけ過ぎなくてよいです。

宗像久子さん

○野菜や果物、食材の持っている旨味をうまく取り入れて味にしています。

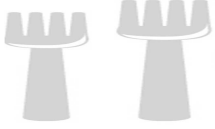
○天然だしを毎日作り、味つけをしています。

○今では、濃い味付けがおいしいと思っていたが、これからはやさしい味付けにしたいです。

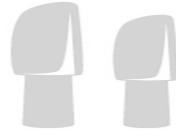
西美代子さん

○インスタントみそ汁の塩分を塩分測定器で計ってみました。

○ちょいかけスプレーは出しすぎなくてよいです。



減塩の工夫



齊藤芳子さん

- 天然だしの塩分を利用し、しょう油を少なくしています。塩分測定器をこれからも活用していきます。
- 減塩モニターに参加してから、ごはんの時、しょう油をテーブルに出さないでいます。

枝川栄恵さん

- 塩分には気をつかい、薄味に慣れるようにしています。
- 豆腐、キノコ、野菜、ふのりなどを具とした味噌汁を毎回作っています。
- 数年前に教わった手作り減塩しょう油を、食卓のかけしょう油として使っています。（冬はだし汁を使用し、夏はみりん等で割って腐敗を予防しています。）

川崎佐代子さん

- みそ汁は具たくさんにするようにしています。

細川啓子さん

- 減塩しょう油を使っています。

渡辺美保子さん

- 麺類（うどん、そば、ラーメン）はなるべくつゆを飲まないようにしています。
- ドレッシングのかけ過ぎに気をつけています。
- 市販の漬物は塩分を確認して購入しています。

町河ヨリさん

- うどん、ラーメン等の汁はなるべく飲まないようにしています。
- 焼き魚には、必ず大根おろしをつけるようにしています。

濱田まどかさん

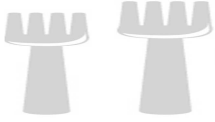
- 美味しいだしを使い、薄味に心がけています。

井嶋 美津子さん

- 冷奴にかけるしょう油の量がちょいかけスプレーを使用して使う量が減り、2プッシュで丁度よくなりました。
- 野菜は炒め物でたくさん食べるようにしています。

辻知子さん

- モニター体験会で他の参加者の減塩の工夫方法を知り、学ぶことができました。



減塩の工夫



松井キクエさん

- 味噌汁の具は4～5種類入れるように心がけ、酢漬けを毎日食べています。
- 煮干し、出し昆布、かつおなどの天然だしを使用しています。

小田島照枝さん

- なるべく味の濃いものは食べないようにしたり、こしょうや唐辛子を効かせています。

川野三代子さん

- 食事は3色の色が入る内容です。野菜はいつも多く食べるようにし、塩分は毎回（塩分測定器）で計測しています。

石山サツ子さん

- みそ汁のだしに、アナゴ、昆布、かつお節、煮干しなどを使用しています。

近藤久子さん

- みそ汁を薄くしたり、具たくさんにしています。

笠原則子さん

- モニターに参加して味噌汁が以前より薄くなりました。

嶋佐和子さん

- みそ汁のだしを工夫しています。

匿名希望

- 計量スプーンやとりかけスプレーを使用するように心がけています。
- 市販の減塩商品を上手く取り入れたいです。

渡邊千鶴さん

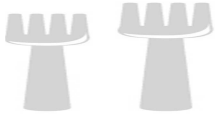
- ちよいかけスプレーでしょう油の使用量を調整しています。塩分測定器やちよいかけスプレーが大活躍でした。

三田村陽香さん

- 味噌汁や煮物は市販のだしより、できるだけ素材（昆布、かつお、干しいたけ）から取り、素材の味を楽しむようにしています。

S・Mさん

- 今まで家の料理は濃い味でしたが、モニター体験をきっかけに薄味を頑張っています。



減塩の工夫



田村育末さん

○普段の食事は特別に塩について、気にしていなかったのですが、今回のモニター体験を通して自分の食事に関して、改めて見直そうと思いました。

佐藤京子さん

○ちょかけスプレーは量が出しすぎず調整できていいです。

河端和子さん

○モニター期間中、味噌汁は、塩分測定器での計測と、自分の舌で塩分を確認していました。

森 昇さん

○納豆のたれは半分のみ使うようにしています。

神丘高台婦人会の皆さん・トマンケシ婦人会の皆さん

○塩分測定器を使用して、味を少し薄いと感ずるくらいが目安の塩分とわかりました。

○ドックに受診した際に減塩活動を褒められました。

○塩分測定器を使用することで、目安の塩分量と自分の味付けの差が分かり、気をつけるようになりました。

☆ 塩分測定器の無料貸し出し・体験会を行っています ☆

「いつも食べている料理の塩分がどのくらい？」

「目安をしりたい」という方に、簡単に塩分を計ることができる家庭向けの塩分測定器の無料体験会や貸し出しを行っています。減塩ミニ講話の出前講座など行っています。

地区の集会やご友人同士の集まりなどにいかがですか？

【問い合わせ】

今金町保健福祉課健康づくりグループ

TEL 0137-82-2780 (代) / FAX 0137-82-3867

e-mail imk-kenko@town.imakane.lg.jp



塩分測定器『健塩くん』

減塩でおいしく！楽しく！健康生活を送りましょう♪

減塩と聞くと...

「物足りなさを感じる。」「もう少し味を濃くしたい。」との声がある一方で、「野菜の甘み（おいしさ）をととても感じる。」
「物足りなさを感じるけど、このくらいの塩分が体には丁度いいんだよね。」など良さを実感されています。

減塩の効果は分かっているけど、薄味に慣れ続けることは大変です。
今金町には、塩分の摂り過ぎと関係の深い高血圧により、病院へ通院している方が多い傾向にあります。

【おいしく楽しく減塩を続ける方法】

①塩分にメリハリをつけましょう！

- ・慣れるまでは、すべて薄味では、物足りなさを強く感じます。
- ・メイン（主に主菜）は塩味を感じる味付けに、その他のおかず（主に野菜のおかず）は薄味にするなど、味付けにメリハリを付けましょう！

②2週間続けてみましょう！

- ・長年慣れ親しんだ味付けを変えるのは、難しいですが2週間続けてみましょう！徐々に舌が慣れてくるまでもう少しです！

最初は物足りなさを感じても、徐々に薄味に慣れ、やがておいしさへと繋がります！

一緒に減塩でおいしく！楽しく！健康生活を送りましょう♪

お手軽

減塩

今金町いな

「減塩活動」を

推奨しています！



今金町保健福祉課

●お問い合わせ先●

今金町保健福祉課健康づくりグループ
TEL 0137-82-2780 (代) / FAX 0137-82-3867
e-mail imk-kenko@town.imakane.lg.jp