

残したい
佐渡の郷土料理

太巻き 寿司



材料(4人分)

すし飯 米:3合(うるち米2合、もち米1合)、水:同量、
酢:大さじ5、さとう:100g、塩:少々
具 かんぴょう、卵焼き、紅生姜、桜でんぶ、ひじきなど
板のり:6枚

作り方

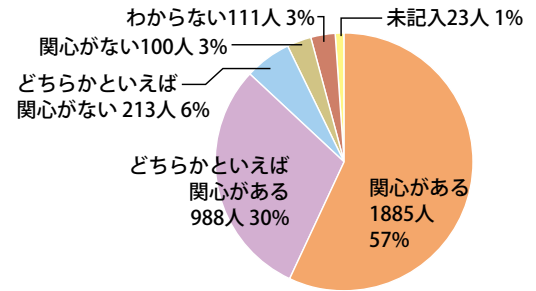
- ①米は普通の水分量で炊く。具はそれぞれ、調味料で煮ておく。卵焼きは縦4つに切っておく。
- ②ご飯と酢、さとう、塩を混ぜ合わせる。
- ③まきすの上に海苔1.5枚を置き、すし飯の1/4量のをせて手前2cm、のりの端1cmを残し平らに広げる。具を順に並べ、手前からまきすを送りながら、巻き締め、形を整えて切り分ける。

シリーズ食を通して 佐渡を元気に!

1

あなたは食育に関心がありますか?

佐渡市健康推進協議会が市民に食育に関するアンケートをした結果です。



平成21~25年調査結果 回答者3,323人

食育は、健康につながる食生活をはじめ、地産地消や、食を通じたコミュニケーション、食文化の伝承など幅広い分野で取り組むことができます。

佐渡市健康推進協議会を知っていますか?

佐渡市の健康づくりは、自分が元気、家族が元気、地域が元気になることを目指します。



健康推進協議会は、地域に元気のおすそ分けをする活動をしています。

私達と一緒に楽しくいきいきと活動してみませんか? 5月から養成教室を始めますので、興味のある方はご連絡ください。

お問い合わせ 市役所市民生活課健康推進室
☎63-3115

生活習慣病を未然に防ぐため 健康診査を受けましょう!

特定健康診査は、高血圧や高血糖、脂質異常などの危険性を早期に発見し、適切に対することで脳血管疾患や心筋梗塞などの重篤な生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的に行います。

平成24年度の佐渡市国保の特定健診受診率は49.5%で、特に40歳代、50歳代の若い世代の受診率が低く、また、毎年受ける人の割合も3割と少なくなっています。健診結果では、受診者の約半数に高血圧、7割に糖代謝異常がみられます。

年に一度の健康診査で健康状態を確認し、これら生活習慣病の早期発見と重症化を予防しましょう。

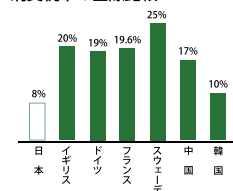
中小企業庁からのお知らせ



4月から
8%

あなたの医療・年金・介護・子育てを守るため、消費税のご負担をお願いします。

消費税率の国際比較



※アメリカでは、州・郡・市により小売売上税が課されています。

今回の消費税率引き上げ分は全て医療・年金などにあてられます。

