



もみじ会 **かんたん** 健康レシピ



【小松菜と高野豆腐のさっと煮】

【材 料（4人分）】

- ・小松菜 …………… 300g
- ・高野豆腐（乾燥角切り） …………… 100g
- ・A
 - だし汁 …………… 2カップ
 - 酒 …………… 大さじ1
 - 塩 …………… 少々
 - しょうゆ …………… 大さじ1/2
 - みりん …………… 大さじ1/2

塩分相当量（1人分）=1.0g
カルシウム（1人分）=296mg



【作り方】

- ① 小松菜は4cmの長さに切る。
- ② フライパンにAを合わせて煮立て、高野豆腐を入れる。
中火で7～8分煮て味を含ませる。
- ③ 小松菜を加え、しんなりするまで混ぜながらひと煮する。

おすすめポイント

カルシウムが豊富で、骨粗しょう症予防におすすめです。

清川村食生活改善推進団体もみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

紹介者：山田さん

☎保健福祉課保健予防係 ☎(288)3861



人口のようす

令和5年4月30日現在
村に住民票がある方の総数
人口総数 2,772人（-10）
男 1,418人（-7）
女 1,354人（-3）
世帯数 1,257世帯（-1）
※（ ）内は前月比/住民基本台帳より



村の鳥
ウグイス

令和5年5月1日現在
住民票の有無に関わらず村内に居住している方の総数
人口総数 2,922人（-10）
男 1,495人（-7）
女 1,427人（-3）
世帯数 1,128世帯（-1）
※（ ）内は前月比/人口統計調査より



ペンのうごき

6月が始まり梅雨に入ると気になるのがカビです。お気に入りのスーツを着ようとクロゼットを開けたら、見覚えのない模様がぁ！と泣きたくなることがよくあります。カビが発生しないようしっかりと対策をしておきたいですね。

カビの繁殖条件は、①70%以上の湿度、②20～30度の気温、③水滴や埃などの栄養分だそうで、この三つが揃うと爆発的に繁殖するそうです。

雨の日でも換気し、小まめな掃除を心がけてカビ対策をしておきましょう。（お）