

生活習慣病を予防するためには、「野菜たっぷり」、「減塩」などを意識した食生活が大切です。県では、福岡女子大学と協力して、県産のおいしい食材を使った簡単・ヘルシーな新レシピを開発しました。塩の代わりに香辛料やだしを使って味付けするなど、工夫を凝らしたレシピです。ぜひお試しください。

意識していますか？1日の摂取量の目安

野菜 350g

生なら両手で3杯 / 茹でたら片手で3杯

食塩

男性 8.0g / 女性 7.0g

塩分1gあたりの調味料量

濃口醤油 小さじ1 / 味噌 大さじ1/2

電子レンジを使った簡単レシピやちょっと本格派なレシピなどレシピのレベルは3段階

料理が苦手な人や忙しい人も献立に取り入れやすい！


福岡女子大学 鈴木咲希さん / 福岡女子大学 平井愛梨さん

特設サイトでレシピやクッキング動画を公開

健康応援部隊

健康応援部隊の2人によるゆる〜い料理番組は必見！

パラシュート部隊



はかたちもち豚、とよみつひめを使った 冷製しゃぶしゃぶ

エネルギー 182kcal 野菜量 103g 食塩相当量 0.9g

調理時間 約15分

材料(1人分)
はかたちもち豚しゃぶしゃぶ用薄切り肉(80g)、もやし(80g)、キャベツ(20g)、だしパック(1袋)、水(150ml)、とよみつひめ(いちじく)(1個)、小ネギ(3g)、ブラックペッパー(少々)

【たれ(★)】ポン酢醤油(大さじ2/3)、ごま油(小さじ1/2)、バルサミコ酢(大さじ1/2)

- 耐熱容器(マグカップなど)にだしパック、水150mlを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 5mm幅の短冊切りにしたキャベツともやしを耐熱皿に並べ、①のだし(大さじ1)をふりかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する(加熱後、水気を切る)。
- 濡らしたキッチンペーパーで豚肉を挟むようにして耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- たれ(★)の材料と①のだし(大さじ1)を混ぜる。
- いちじくはへたをとり、6等分のくし形に切る。
- ②、③、⑤、小ネギを彩りよく皿に盛り付け、④のたれとブラックペッパーをかけて完成。



問 健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

自治体や金融機関の職員などを装い、電話を悪用してお金をだまし取る「ニセ電話詐欺」の被害が急増しています。被害者の約8割が高齢者で、男女別では約8割が女性です。被害にあわないための対策を行い、電話でお金の話が出たら、ご家族や警察に相談しましょう。



ニセ電話詐欺の手口

架空料金請求詐欺

有料動画サイトの未納料金などをメールや電話で請求し、コンビニなどで電子マネーカードを購入させ、カード番号を聞き出しその利用権をだまし取る

STOP! 電子マネーで未納料金の支払いを求めるところはありません！

還付金詐欺

介護保険料などの還付の手続きを装ってATMを操作させ、口座に送金させる

STOP! ATMを操作してもお金は受け取れません！



2022年のニセ電話詐欺被害状況 (8月末現在)

認知件数 **198件** 被害額 **4億9718万円**

前年同期比+25件 前年同期比 +1億8890万円

被害にあわないための対策

- 他人にキャッシュカードや通帳を渡さない、暗証番号を教えない
- 相手が公的機関の職員を名乗ったら、部署や氏名を確認する
- 身に覚えのない電話やメールには対応せず、請求には応じない
- 防犯機能付き電話機器「まっ太フォン」や留守番電話設定を活用する



※「まっ太フォン」は家電販売店などで購入できます

問 生活安全課 ☎092-643-3124 FAX092-643-3169