

目指せ!

健康寿命日本一
その七

食

心 体

食・心・体の3つのキーワードから、安曇野市が目指す「健康長寿日本一」のヒントを探ります。

旬の漬物。うま味の力で減塩



大根の味噌ヨーグルト漬け

信州は野菜が豊富。旬の野菜を漬物で美味しくいただきたいところですが、長野県民の食塩摂取量は女性が全国1位、男性は全国3位と、全国平均を上回り、塩分を取りすぎているのが現状です。そこで、新鮮な野菜だからこそできる減塩の漬物を紹介しましょう。糠みそ漬けや沢庵漬けと比べると食塩相当量は4分の1。ヨーグルトと味噌により、大根の甘味が引き出され、薄味でまろやかな漬けができます。漬け込まずにそのままサラダ感覚でいただくのもおすすめです。

【材料】(2人分)

大根 100g
ヨーグルト 大さじ1
味噌 小さじ2

【作り方】

- ①大根は、いちよう切りにします。
- ②ヨーグルトと味噌を合わせて①を絡め1時間漬けて出来上がり。

編集後記

◆5月から本庁舎のベランダを彩ってきたサフィニア。各部署の職員が植え付けや水くれなどをしていましたが今シーズンは見納めとなりました。冬の足音が近づいています。

◆フクロウランプのワークショップを取材。同じ型でも目の位置や和紙の張り合わせ方等で雰囲気が大きく違う作品に、手作りのおもしろさを感じました。

◆真っ赤に染まる木々がいつもより多く感じた今年。風に吹かれ、落ちた葉っぱを見ると、小さい頃よくやった焼きいもをしたくなりませんか？

◆地元のイルミネーション作りが始まりました。設計図はなく、毎年、仲間と話し合いながら作業しています。今年はどうなるか点灯が楽しみです。

本庁舎夜間・休日開庁日

時間延長窓口12月5日(火)・19日(火)
(午後5時15分から8時まで)

休日開庁日12月24日(日)

(午前8時30分から正午まで)

※転出入・転居等一部業務のみ取り扱い
ます。事前に問い合わせください。

広報 あづみの

発行日 平成29年11月15日

編集・発行 長野県安曇野市役所政策部

秘書広報課秘書広報担当

TEL 0263・71・2000 FAX 0263・71・5000

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>

E-mail info@city.azumino.nagano.jp

印刷 (有)安曇印刷

印刷経費1部17円

次回発行…お知らせ版12月6日(水)

古紙配合率 80%
再生紙を使用しています。



人口と世帯 2017.11.1 現在 () 内は対前月比

人口 98,068 人 (-22) 男 47,591 人 (-21) 女 50,477 人 (-1)

世帯 39,265 世帯 (+32) ※住民基本台帳に基づく人口および世帯数

本庁舎 〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地
徳高支所 〒399-8303 長野県安曇野市徳高6658番地
三郷支所 〒399-8101 長野県安曇野市三郷明盛4810番地1
堀金支所 〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川2750番地1
明科支所 〒399-7102 長野県安曇野市明科中川手6824番地1

TEL 0263-71-2000

各支所への電話は本庁舎から転送します

FAX 0263-71-5000

FAX 0263-82-6622

FAX 0263-77-6060

FAX 0263-72-4900

FAX 0263-62-4747