

広報 ひがしそのぎ

2025

6月号

NO.692

**教えて！
あなたの
東彼杵町**

お茶農家 大山 真美さん



- ・地域おこし協力隊 新メンバー加入【まちのあちこち(P2)】
- ・大村湾PAで「東そのぎリヤカー商店街」がスタート!【観光協会通信(P12)】

教えて！ あなたの 東彼杵町

Vol.02



Q1. 東彼杵町での思い出の場所は？
Q2. または推しスポットは？

太ノ浦の茶畑
から見る夕日



Q9 東彼杵町で好きなイベントは？

Q8 東彼杵町の前は
どこに住んでいた？

茶市

時津町

Q6. 未来の東彼杵町は？

自然が残る
緑豊かな町

Q7. 町民歴は何年目？

16年目

Q5. お茶は1日
何杯飲んでいる？

5杯以上

Q10. シン東彼杵町スイーツ！
どんなお菓子？

これ以上ないくらい町中に
美味しいスイーツが
溢れてます！

Q4. あなたが町長になったら、
どんなイベントを開催する？

世界の美味しい物
大集合イベント

方言強めの
おじ様達がいる
いけどき場所

Q11 宇宙人が東彼杵町にやってきた！
最初に案内する場所は？



Profile

お茶農家 大山 真美 さん (43)

時津町出身、中尾地区在住
【趣味は愛犬と遊ぶ事】

| 自己紹介 |

16年前結婚を機に東彼杵町民になりました。茶農家をしており、大山製茶園と申します。茶楽という店もありますので予約制ですが是非ご来店ください。

Q3 東彼杵町あるあるは？

軽トラとすれ違った時
誰かわからない時も
とりあえず
手を挙げて挨拶

鯨のぼり寄贈



左から：山口教育長、(株) 彼杵の荘岡崎社長

4月30日、(株) 彼杵の荘岡崎社長から「くじらの町」にふさわしい「くじらのぼり」4点を町に寄贈いただきました。

「くじらのぼり」は宮崎県宮崎市佐土原原で縁起物として泳いでいたもので、令和2年に初めてこの町にやってきました。

東彼杵町の子どもたちの成長を願って、今回改めて寄贈いただきました。

地域おこし協力隊新メンバー加入



写真左から：名和川隊員、田中隊員

5月1日、地域おこし協力隊に新しく^{なわがわ}名和川淳隊員と田中すみれ隊員が加入されました。

名和川隊員は日本語教室などを通じての多文化共生の推進を、田中隊員は、東彼杵町の魅力発信や、新しい価値で収益を生むプロジェクトの立ち上げなど任務として取り組まれます。

オランダ大使館から来庁



写真左から：マーヨレインさん、岡田町長、バス・バルクさん

5月9日、万博国際交流プログラムで東彼杵町が交流を行うオランダ王国の大使館からバス・バルクさんが来庁されました。

オランダと東彼杵町の歴史は江戸時代から始まっており、近年ではオランダ人で町内在住のマーヨレインさんがそのぎ茶を海外に広める活動を進められています。万博を機により一層の交流を深め町の歴史・文化を世界に発信していくことを目指しています。

そのぎ茶の振興を祈願



5月16日、彼杵神社で献茶祭が行われました。

献茶祭は、毎年そのぎ茶市開催初日に行われ、生産者や卸業者が参加しました。

宮司が祝詞をあげた後、そのぎ茶振興協議会月足仁彦会長が新茶を詰めた白磁の茶壺を奉納。

今年も美味しいそのぎ茶の収穫ができたことに感謝しました。

そのぎ茶市大盛況



5月16日～18日、東彼杵町役場横長崎街道そのぎ宿通りで、恒例の「そのぎ茶市」が開催されました。

毎年多くの人で賑わうそのぎ茶市ですが今年は、69店舗が出店し、新茶やくじらを始めたとした特産品などを販売。

茶葉の詰め放題やイベント等もあり、3日間で26,798人の方が来場されました。

5月の町長執務日誌

※スペースの都合により一部省略しています。

期 日	行 事	期 日	行 事
9 日	オランダ大使館 バス氏来庁（大阪・関西万博）	1 9 日	令和7年度川棚地区暴力追放運動推進協議会総会 令和7年度東彼杵郡町村会総会
1 3 日	全国道路利用者会議第77回定時総会	2 3 日	令和7年度東彼商工会通常総代会
1 4 日	道路整備促進期成同盟全国協議会「第46回通常総会」及び「命と暮らしを守る道づくり全国大会」	2 5 日	第16回興福寺文化祭・茶市
1 5 日	東彼杵町ふれあいいきいきサロン連絡協議会総会	2 7 日	JA ながさき県央茶部会新茶贈呈
1 6 日	そのぎ茶市献茶式 特別町民とのお茶会	2 8 日	大村湾をきれいにする会総会
1 7 日	特別町民とのお茶会		

東彼杵町新庁舎整備に係る基本設計についての答申

東彼杵町新庁舎整備において町民の幅広い意見を基本設計に反映させるため、町長から諮問を受けた東彼杵町振興懇話会で必要な機能や設備などが審議され、5月29日大澤裕次会長から答申書が提出されました。



1 新庁舎の配置計画や各階の構成などの平面計画について 写真左から：岡田町長、大澤会長

- (1) 国道側に正面を設けた新庁舎の配置
- (2) 来庁者の移動の負担軽減のため利用者の多い部署を1階へ集約
- (3) 行政事務を執行するために効率的で使い勝手の良い平面計画
- (4) 高齢者や障がいのある人等に配慮した空間整備
- (5) DX推進による窓口機能の省スペース化
- (6) 会議室・相談室スペースの整備、プライバシー機能の確保

2 導入する機能について

- (1) 災害対策本部となる諸室の浸水影響がない場所への設置
- (2) 一時避難スペース等及び防災機能の確保
- (3) 自然エネルギーの活用、省エネルギー・高効率・高耐久性の設備導入
- (4) 利便性に配慮した駐車場、駐輪場等の確保

3 その他新庁舎整備に必要な事項について

- (1) 耐震性、耐火性、遮音性、耐久性、工期、建築コストのバランスを考慮し、コンクリート造または鉄骨造で検討すること。
ただし、内装には木材を積極的に使用し温かみのある空間づくりに努めること。
- (2) 事業費については、近年の建設工事価格の上昇傾向も注視しながら、引き続き、適正な事業を精査すること。

☎ 総務係 ☎ 46-1265

国民年金保険料の免除制度

経済的な理由で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けず、保険料が納め忘れの状態だと、障害や死亡といった不慮の事態に、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

免除・猶予の申請は忘れずに行いましょう。 ☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202

▶申請について ☎ 諫早年金事務所 ☎ 0957-25-1662

令和7年度の申請受付は7月1日から開始し、令和7年7月から令和8年6月までの期間を免除・猶予の対象として審査します。

「マイナポータル」からマイナンバーカードを利用して、電子申請ができます！
提出に当たっては手続きの簡素化および迅速化が見込める電子申請をぜひご利用ください。

電子申請ではほかにも…

「国民年金被保険者の資格取得の届出」、「産前産後免除該当届」、「口座振替納付(変更) 申出兼還付金振込方法(変更) 申出」、「付加保険料納付申出」などもできます。



在宅で介護されている方への見舞金制度

東彼杵町では、在宅で生活する寝たきり・認知症の方の介護者に対して見舞金制度があります。支給を受けるためには申請が必要です。詳しくは社会福祉係・ほけん年金係にご相談ください。

▶対象者

要介護4以上または障害支援区分5以上で、寝たきり又は認知症の状態が1年以上続いている方

▶要件

- ①介護者・対象者とも東彼杵町に1年以上居住し、住民基本台帳に記載されていること
- ②年間を通じて90日以上入院・入所していないこと
- ③支給基準日前4か月のうち半分以上入院・入所していないこと

▶支給額

対象者1人あたり年間6万円（7月・11月・3月に分割して支給）

☎ 社会福祉係 ☎ 46-1155

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202

後期高齢者医療制度のお知らせ

▶保険証は廃止され資格確認書に変更となりました

令和7年8月から使用できる資格確認書は紫色です

現在ご使用いただいているオレンジ色の保険証や資格確認書の有効期限は、令和7年7月31日までとなっています。マイナ保険証の有無に関わらず、被保険者の皆様に新しい紫色の資格確認書を7月中に交付（郵送等）します。更新のための手続きは、必要ありません。

マイナ保険証を利用できる方は、マイナ保険証を使って受診しましょう。

■ 有効期限が過ぎた保険証または資格確認書は、細かく裁断し破棄していただくか、長寿ほけん課（もしくは支所）までお返してください。

※特別な事情もなく保険料を滞納すると、差押などの滞納処分を受ける場合もあります。保険料の納付が困難なときはお早めに、長寿ほけん課の窓口にご相談ください。

▶「限度額適用認定証」及び「限度額適用・標準負担額減額認定証」についても廃止

「限度額適用認定証」及び「限度額適用・標準負担額減額認定証」についても令和6年12月2日から制度改正により新規発行はできなくなりました。

なお、これらの証の交付を受けていた方には、資格確認書に限度区分が併記されているので、今までどおり、限度額等の適用を受けることができます。

☎ ほけん年金係 ☎ 46-1202

熱中症特別警戒アラート 運用開始中！

熱中症を
予防
しましょう

今年も「熱中症特別警戒アラート」が4月23日から運用開始しています。
これまで以上の熱中症対策を心がけましょう。

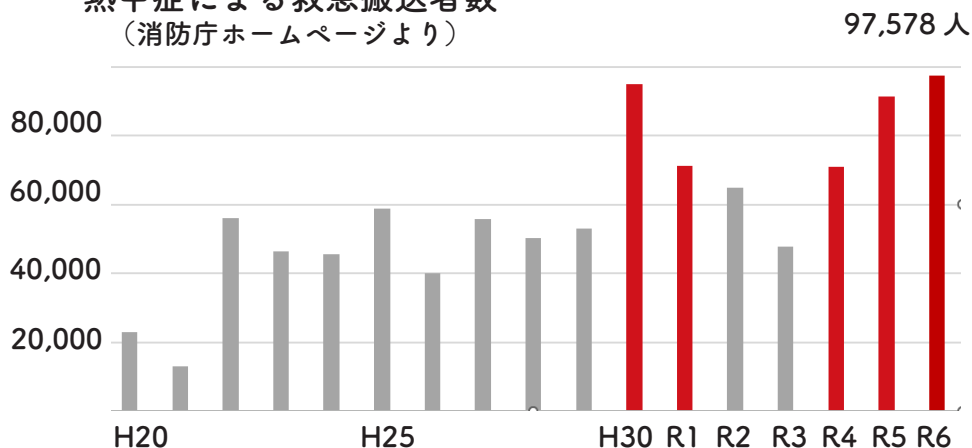
熱中症の死者は自然災害時の3倍以上！

コロナ禍の年を除くと近年、救急搬送者数は7～9万人前後で推移しています。また、死亡者数は年間1,000人を超えています。

この数は、豪雨災害など自然災害時の死者数の3倍以上です！



熱中症による救急搬送者数
(消防庁ホームページより)



昨年の夏から開始されたこと

熱中症警戒アラートに加え、**熱中症特別警戒アラート**が発表されます。

▶ 熱中症特別警戒アラートとは？

熱中症特別警戒アラートは過去に例のない広域的かつ危険な暑さが予想されるときに発表されます。

特別警戒アラートは、前日の14時以降に都道府県単位で発表されます。東彼杵町では戸別受信機や防災アプリで住民の皆さんにお知らせします。

詳細はこちら



「特別警戒アラート」が発表されたら？

危険性を認識し、**命を守る予防行動**をとりましょう。

屋外活動を
控える



定期的な水分
補給と毎日
3食の食事を



エアコンを
つけた環境
で過ごす



高齢者等の見
守り・声掛け
を行う



クーリングシェルター

自宅にエアコンがない方はクーリングシェルターを利用できます。利用の際は総合会館スタッフへお声かけください。

場所：総合会館 1 階ロビー

時間：特別警戒アラート発表期間中の9時～21時

収容人数：22名

子宮がん・乳がん・ 骨粗しょう症検診

▶実施日

7月29日（火）30日（水）

8月 4日（月）24日（日）

詳しくは、案内をご覧ください。

☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

～ 愛の献血助け合い運動月間 ～ 献血実施のお知らせ

▶実施日 ☎ 健康増進係 ☎ 46-1200

7月23日（水）

▶場所

総合会館教育センター玄関前

▶受付時間

9時～12時30分、

14時～16時30分

特定健診・がん検診のご案内

がん検診、特定健診、後期高齢者医療健康診査を実施します。詳しくは案内を郵送していますのでご覧ください。

▶実施日・場所

7月23日（水）農村環境改善センター

7月24日（木）総合会館2階 大会議室

7月25日（金）総合会館2階 大会議室

7月26日（土）総合会館2階 大会議室

▶受付時間

午前： 8時～11時

午後：13時15分～14時30分

※7月26日（土）は午前のみ実施します。

☎ ほけん年金係

☎ 健康増進係

☎ 46-1202（特定健診）

☎ 46-1200（がん検診）

～ 肝炎ウイルス検査はお済ですか？ ～ 7月28日は日本肝炎デー

手術や幼い頃の集団予防接種などで知らないうちに肝炎ウイルスに感染している場合があります。知らずに放置すると、肝硬変や肝がんなど重篤な症状につながる恐れがあります。町の検診でも肝炎検査を実施していますので一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

健康一口 メモ

かゆい病気というのは何だろう？

山川医院 山川耕平（東彼杵町）

夏に入り汗をかき、湿疹や虫刺されなどで皮膚のかゆみが出てくる季節となりました。そこで皆さん「かゆい」病気について色々学んでかゆさを抑えていける様に頑張っていきましょう。

最初に痒みを起こす病気は大きく2つに分けられます。一つは皮膚に明らかな症状がみられるものとして湿疹・アトピー・虫刺され・水虫などの病気、もう一つは皮膚に明らかな症状がないものとして糖尿病や透析の影響、癌や血液の病気、神経や精神の病気など様々なものがあります、そのため痒みが出た時はしっかりと病気を確認する事が最初の一步となります。

次に痒みとどう付き合っていくかですが、大元の病気があるならそれを治療していきます。痒みについては最初は乾燥に対する保湿剤（皆さんがよく知っているワセリン等）と病院から処方される軟膏を使い、改善に乏しい場合は漢方薬や皮膚科での紫外線治療を行います。それでも改善しない場合は精神科で安定剤を使用するのが最近の主流となっています。皮膚の痒みには様々な原因があり、検査・治療をしっかりする事が求められます。

最後にお薬以外で皮膚に何ができるかという事でスキンケアについて述べます。

まずは皮膚を清潔にするため可能な限り毎日の入浴、シャワーを行う事。汗や汚れは速やかに落とすがこすりすぎないようにしましょう。

石鹸・シャンプーを使用する時は洗浄力の強いものは避けつつ、それが残らないように十分にすすいで、痒みを生じるほどの高い温度の湯は避けて入浴後のほてりを感じさせる沐浴剤・入浴剤は避けましょう。（皮膚に強い刺激を与えない入浴である事）

清拭する時はナイロントオルや硬めのタオルの使用を控えること、その他・室内を清潔にし、適温・適湿を保って新しい肌着は使用前に水洗いして洗剤は十分にすすぎ落とす事、爪を短く切り、なるべく掻かないようにする事（手袋や包帯を試してみるのもよいかもしれません）で少しは痒みを抑えてくれるかもしれません。

皮膚の痒みは生活していく上で厄介な症状の一つです。病気によっては症状が完全になくならない事もあります。そのような時はかかりつけ医に相談して下さい。より良い方法を一緒に考えていきましょう。



子育て・健康カレンダー

子育て情報
 健康情報
 休日当番医

日	曜日	内容	場所・時間・その他	問い合わせ先
1	火	七夕製作	8組限定・要予約・10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
2	水			
3	木			
4	金	おおきくなったかな	10組限定・要予約・10時～11時30分	すくすくねんね ☎ 46-0737
5	土			
6	日	松尾医院	波佐見町	☎ 0956-85-2001
7	月	乳児相談（3～4か月児、7～9か月児）	総合会館2階保健センター ※対象者には通知します。	健康増進係 ☎ 46-1200
		糸かけ講座	4組限定・要予約・10時・¥300	すくすくねんね ☎ 46-0737
8	火	おもちゃ広場	10組限定・要予約・10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
9	水	健康相談	受付13時30分～14時30分 総合会館2階保健センター 健診結果、お薬手帳があればお持ちください。	健康増進係 ☎ 46-1200
10	木			
11	金	リンパマッサージ	5組限定・要予約・10時・¥100	すくすくねんね ☎ 46-0737
12	土			
13	日	鈴木病院	東彼杵町	☎ 0957-46-0145
		トレーニング室利用講習会	総合会館2階保健センター・10時・要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
14	月	誕生会 & わらべうた会	10組限定・要予約・10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
15	火			
16	水	ポジティブ子育て講座①	6組限定・要予約・10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
		トレーニング室利用講習会	総合会館2階保健センター・10時・要予約	健康増進係 ☎ 46-1200
17	木	助産師相談会	3組限定・要予約・10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
18	金			
19	土			
20	日	田淵医院	川棚町	☎ 0956-82-2111
21	月	本川医院	川棚町	☎ 0956-82-2010
22	火			
23	水	ポジティブ子育て講座②	6組限定・要予約・10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
		献血	総合会館前 9時～12時30分、14時～16時30分	健康増進係 ☎ 46-1200
24	木			
25	金	ベビーマッサージ	5組限定・要予約・10時・¥100	すくすくねんね ☎ 46-0737
26	土			
27	日	山住医院	東彼杵町	☎ 0957-46-1162
28	月			
29	火	ベビーフォト	4組限定・要予約・10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
30	水	ポジティブ子育て③	6組限定・要予約・10時	すくすくねんね ☎ 46-0737
31	木			

※この内容は5月末現在のものです。日程変更にはご注意ください。

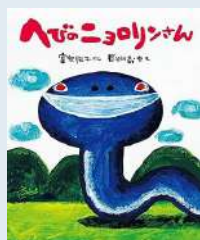


毎年恒例の読書感想文、感想画の課題図書が次々と入荷しています。

「これだ！」という1冊に出合うために、早めにいろいろ読んでみませんか？

絵本の読み語り（乳幼児対象 要申込）

7月12日（土）10:30～



『へびのニョロリンさん』
富安 陽子
長谷川 義史 絵文

冬眠から目をさましたへびのニョロリンさん。古い皮をぬぐと、新しいあなぐらを探しに行きます。あちこち探して、トメばあさんの家の屋根裏に住むことにしました。

礼儀正しいへびのニョロリンさんとトメばあさんはすっかり仲良しに。

一緒にご飯を食べて、お散歩して、ほのぼののんびり。ところが、ある夜……。

家の守り神とも言われる「へび」の愉快なお話です。



『魚を味わう』
森 朝奈 著

鮮魚卸や魚料理店を営む（株）寿商店の二代目である著者は、You tubeでも魚の魅力を発信して魚食と水産業のファン拡大に努めています。

美味しい魚、面白い魚、珍しい魚をたくさん紹介し、魚の目利き、さばき方、最適な調理法まで、詳しく解説。

写真ではわかりにくい調理動画等が見られるQRコードもついていて重宝します。

魚の魅力や本当の美味しさがわかる一冊です。



『謎の香りはパン屋から』
土屋 うさぎ 著

大学一年の小春は、パン屋でアルバイトをしている。

ある時、親友の由貴子から一緒に行くはずだった舞台のライブビューイングをドタキャンされてしまう。誘ってきたのは彼女の方なのにどうして？小春は、彼女の言動を振り返り意外な真相に……。

日常のちょっとした謎を美味しそうなパンの逸話を絡めて解いていきます。読後温かい気持ちのさせてくれる優しい連作ミステリーです。

詳細はこちら



開室時間：月・水曜日～土曜日 10時～19時半 休室日：毎週火曜日、年末年始
日曜日・祝祭日 10時～17時 貸出期間：2週間（一人5冊まで）



山火事に注意！！



昨年度、全国的に死亡を含む火災事故や広範囲の山火事が発生しました。発生した山火事（林野火災）のうち、原因は枯れ草等の「たき火」が全体の約30%を占めており、その他の原因「火入れ」や「たばこのポイ捨て」等を含めると、山火事の原因の大半は、「人間による不注意かつ危険な行動」が原因となっています。

営農に伴う火入れの際は、万一に備え消火用具を準備するとともに、完全に火が消えるまではその場を離れないでください。風の強い日の火入れは絶対に行わないようお願いいたします。

令和7年度 自衛官募集

- 防衛大学校学生（一般）
 - ▶受験資格
高卒（見込含む）で21歳未満の者
 - ▶受付
令和7年7月1日（火）～10月16日（木）
 - ▶試験日
令和7年11月1日（土）
- 防衛医科大学校医学科学生
 - ▶受験資格
高卒（見込含む）で21歳未満の者
 - ▶受付
令和7年7月1日（火）～10月8日（水）
 - ▶試験日
令和7年10月25日（土）
- 防衛医科大学校看護学科学生
（自衛官候補看護学生）
 - ▶受験資格
高卒（見込含む）で21歳未満の者
 - ▶受付
令和7年7月1日（火）～10月3日（金）
 - ▶試験日
令和7年10月18日（土）
- 航空学生
 - ▶受験資格
【航空自衛隊要員】
高卒（見込含む）で24歳未満の者
【海上自衛隊要員】
高卒（見込含む）で23歳未満の者
 - ▶受付
令和7年7月1日（火）～8月29日（金）
 - ▶1次試験日（いずれか1日）
令和7年9月20日（土）、9月27日（土）
- 一般曹候補生
 - ▶受験資格
18歳以上33歳未満の者
 - ▶受付
令和7年7月1日（火）～9月2日（火）
 - ▶1次試験日（いずれか1日指定）
令和7年9月13日（土）～9月21日（日）

☎ 自衛隊長崎地方協力
本部大村地域事務所
☎ 0957-52-6217

詳細はこちら



敬称は省略させていただきます。また、掲載希望があったものだけを掲載しています。

お誕生 坂田宗志朗（本町、義和・舞華）
前平悠斗（本町、悠之介・朋佳）

各種相談窓口

【交通事故巡回相談】

交通事故でお困りの方はご相談ください。

①日時：7月10日（木）10時～15時

場所：県北振興局

②日時：7月15日（火）10時～15時

場所：諫早市役所高城会館

※相談予約は、開催日の2日前（土日、祝日を除く）までとなります。

☎ 県交通事故相談所 ☎ 095-895-2342

【心配ごと相談】

日付：7月10日（木）

時間：13時30分～16時

場所：町総合会館 福祉センター相談室

※電話、匿名での相談可。

☎ 町社会福祉協議会 ☎ 0957-46-0619

【行政相談】

①日時：7月14日（月）10時～12時

場所：役場1階 第2会議室

②日時：7月28日（月）10時～12時

場所：農村環境改善センター

☎ 役場総務係 ☎ 0957-46-1265

【長崎県依存症家族教室】

家族の依存症問題を自分だけで抱えていませんか？まずは、お気軽にご参加ください。

日時：7月22日（火）、8月26日（火）

9月30日（火）、10月28日（火）

時間：13時30分～15時 ※要予約

場所：長崎こども・女性・障害者支援センター

☎ 095-846-5115

東彼杵町の人口（4月末現在）※（）内は対前月比

総人口	世帯数	男性	女性
7,304人 (-5)	3,204世帯 (+3)	3,508人 (-4)	3,796人 (-1)

出生	死亡	転入	転出	その他
2人	12人	27人	21人	1人

事故等発生件数（東彼杵町）

	人傷 件数	死者	傷者	物件 事故	飲酒	無免許
4月中	0	0	0	16	0	0
令和7年中	7	0	9	63	1	0

東彼杵町観光協会通信

パーキングエリアに

「東そのぎを一服する場」がオープン！

令和7年5月17日、長崎自動車道の大村湾パーキングエリア（上り）で「東そのぎリヤカー商店街」がスタートしました。この取り組みは、東彼杵町とNEXCO 西日本が連携して進める、全国的にも珍しいパーキングエリア発の地域活性化プロジェクトの一環で、観光協会は事務局として携わっています。

当日はプロジェクトで開発したそのぎ茶アレンジドリンクを販売。「そのぎ茶市」にあわせて JR ウォーキングのイベントも実施されて、大村湾パーキングエリア（上り）がコースの一部に含まれていたことから、多くの人で賑わいました。

「東そのぎリヤカー商店街」は協議会が主体となって運営を行い、定期的に開催していく予定です。ぜひインスタグラムのフォローをよろしくお願いします！



詳細はこちら



☎ 東彼杵町観光協会
☎ 0957-46-1909

食改さんオススメ料理

【かんたん朝食】

しらすとトマトのチーズトースト

材料 2人分

◎食パン8枚切り 2枚 ◎ピザ用チーズ 30g
◎ミニトマト 8個 ◎パセリ 適量
◎しらす 大さじ2

作り方

- ①ミニトマトはうす切りにする。
 - ②食パンに、トマト、しらす、チーズの順に半量ずつのせる。オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。器に盛り付けパセリを散らす。
- ※写真はトマトを使用しています。

1人あたりの栄養価

エネルギー：213kcal たんぱく質：11.0g
脂質：6.6g カルシウム 137mg
食塩相当量：1.5g

◆おすすめポイント

かんたん朝食を作ってみませんか？
カルシウムが豊富なしらすとチーズを使って、かんたんにできるメニューです。

美味しさと栄養バランスを兼ね備えた
“食改さん”のオススメ料理をご紹介します！

カット野菜と

ミックスビーンズのサラダ

材料 2人分

◎カット野菜 90g
◎ミックスビーンズ 50g
◎お好みのドレッシング 大さじ2/3

作り方

- ①器にカット野菜とミックスビーンズを盛り合わせ、ドレッシングをかける。
- ※写真は2人分の量です

1人あたりの栄養価

エネルギー：50kcal たんぱく質：3.4g
脂質：0.7g カルシウム 13mg
食塩相当量：0.8g

