

## 栄養成分表示 にご注目!!

札幌市民は男性の2人に1人、女性の3人に1人が昼食に外食を利用しています。

本市では、3メニュー以上の栄養成分表示をしている飲食店を「栄養成分表示の店」として登録し、ステッカーを交付しています。栄養バランスの取れた健康的な食生活のために、外食の際には栄養成分表示を利用しましょう。



このステッカーが目印

※平成15年3月現在、市内で438店が栄養成分表示の店として登録されています（登録店は本市ホームページに掲載）。

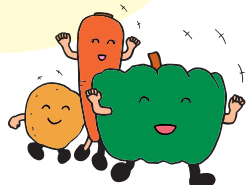
札幌市保健所ホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/>

詳細 札幌市保健所 ☎622-5151

食生活を考えることは健康な生活を送るための一つのステップ。『食の楽しみ』は毎日の暮らしに彩りを添えてくれますが、どうせならより健康的な食生活を楽しまたいものですね。

だからといって、いきなり何もかも完璧である必要はありません。健康になるための要素を、あなたの暮らしに少しずつ取り込んでいってみませんか？



## エコクッキング していますか？

「エコクッキング」とは、調理の際に捨てるものをできるだけ少なくして、環境負荷を小さくしようという考え方。調理方法だけでなく買い物から捨て方までを含めて食生活を見直して無駄をなくし、地球にやさしく、体にやさしい食事にしましょう。

### 《エコクッキング的レシピ ①》

捨てるに  
もう1品

#### かつおのふりかけ

【材料】 削りぶし 適量  
(だしをとった後のもの)  
白ごま 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2

#### 【作り方】

- ① 水気を絞った削りぶしを耐熱皿に広げて、電子レンジ「強」で2分かけ、取り出して手でほぐし、さらに2分かける。
- ② 取り出してほぐし、白ごまとしょうゆをふりかける。さらに2分電子レンジにかけて取り出し、手で細かくする。

### 《エコクッキング的レシピ ②》

捨てるに  
もう1品

#### だしがら昆布つくだ煮

【材料】 だしがら昆布 適量  
干しいたけの軸 適量  
だしがらかつお節 適量  
ごま 適量  
A…しいたけのもどし汁 適量  
しょうゆ 適量  
みりん 適量

#### 【作り方】

- ① だしがら昆布は細切り、しいたけの軸はみじん切りにする。
- ② ①とだしがらかつお節を鍋で炒める。
- ③ ②をAでつくだ煮風に煮て、ごまを加える。