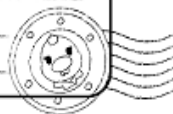




しょういけしター



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
生活リズムが乱れがちな時期ですが、ごはんをしっかり食べて、
早寝早起きを心がけながら、気持ちよく新しい一年のスタートを切りましょう。



塩分のとりすぎに注意！

お正月は、ごちそうや美味しい料理が食卓にたくさん並びますね。華やかな料理には、塩分が多く含まれていることもあります。塩分の多い食生活を長く続けると、心臓や腎臓に負担がかかり、将来的に命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。

特別な日のごちそうは心の栄養にもなります。

普段の食事では減塩を意識して、健康的な食生活を目指しましょう。



減塩調理のポイント

① 出汁をきかせましょう

かつお節やこんぶ、いりこ、
干しいたけを料理にとりいれると
だしのうまみがでて、
薄味でも美味しく食べることができます。



② 香りが良い食材を利用しましょう

しょうがやにんにく、しそ、
カレー粉など、
香りが良い食材を加えると
塩気がなくても
美味しく感じることができます。



③ 旬の食材をとりにいれましょう

旬の食材は味が良く
素材本来の味を活かして
調理ができます。
そのため、少ない調味料でも
美味しく仕上げることができます。



④ 酸味を上手に活用しましょう

酸味は料理のうまみを
感じさせやすくする作用があります。
レモンやゆずのしぼり汁、お酢などを
料理にとりいれることで、
塩を減らしても
さっぱりとした美味しさを感じることができます。



旬の野菜～ブロッコリー～

ブロッコリーは、11月から3月の寒い時期が旬の野菜です。
美味しいものは、緑が濃く鮮やかで、つぼみが密で形がととのい、
切り口がみずみずしいものです。
私たちが普段食べているのは「花蕾(からい)」と呼ばれる
つぼみの部分ですが、実は茎も美味しく食べることができます。

茎は厚めに皮をむいて千切りにし、
ごま油で炒めて、塩で味付けすると、
美味しいきんぴらになりますよ。
ぜひお試しください！



警察と連携した防犯啓発活動に参加しました

10月17日に大和駅前で特殊詐欺撲滅キャンペーンが行われ
一日警察官として弊社従業員が参加させて頂きました。
啓発品を配付しながら特殊詐欺をはじめとする犯罪への
注意を呼びかけました。
地域に根ざす企業として、
これからも地域と協力しながら
地域の安全に貢献できる活動
を続けてまいります。



YASUDA Co., Ltd

