

減塩・栄養バランス

健康レシピのおすすめ

バランスレシピ集

バランスランチョンマットとあわせて使えるレシピ集です。主食・主菜・副菜に分かれているので自由に料理を組み合わせることができます。

詳しい内容はこちら



カロリーオフレシピ集

肥満やメタボ予防を目的としたレシピ集です。カロリーオフでも手軽で満足できる料理を紹介しています！

詳しい内容はこちら



レシピ集とあわせて活用♪ バランスランチョンマット

作り方編



食べ方編



詳しい内容は
こちら



料理の塩分を測ってみよう

～貸し出しについて～

宇佐市民を対象に、1 か月間無料で塩分濃度計を貸出しています。みそ汁や煮物の煮汁など、液体の塩分濃度を計ることができます。健康課窓口や電話、右記QRコードから申込を受け付けています！

お申込みは
こちら



郵送で貸出・返却可能です。
お気軽にご利用ください！



食育レシピを毎月紹介しています

毎月広報でレシピを紹介しています。ホームページには過去のレシピも掲載しており、「食育レシピ」や「健康レシピ」も掲載しています。

食育レシピは
こちらから



毎日朝ご飯を食べて、 元気に1日をスタートしよう！

朝ご飯を食べると、眠っていた脳や体が目を覚まします。食べる習慣がない方は、食べやすいもの食べるところから始めてみましょう。ご飯やパンだけで済ませている方は、少しずつバランスを見直してステップアップしていきましょう。



マグカップで簡単！カルボナーラ風スープ 材料(1人分)

- | | | |
|---|----------------|----------------|
| A | ・牛乳 100 ml | ・しめじ 30g |
| | ・水 50 ml | ・ほうれん草(冷凍) 20g |
| | ・コンソメ(顆粒) 小さじ1 | ・ウインナー 1本 |
| | ・スライスチーズ 1枚 | ・卵 1個 |
- ※粉チーズ(大さじ1)でも代用できます。

- [1] マグカップにAとちぎったスライスチーズを入れて混ぜる。
- [2] しめじの石づきを落としてほぐし、1に入れる。
- [3] 2にほうれん草、ウインナーを入れる。
- [4] 3に卵を割り入れ、黄身に数カ所つまようじで穴を開ける。
- [5] ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600 W)で3分加熱する。

うさしおメニュー提供店

外食でもおいしい減塩メニューを

基準を満たし、市が認定した飲食店です。
ぜひ食べて、家庭での減塩の参考にしましょう！

必須基準

- 1食分の
- 塩分が3g以下
- 700 kcal以下

推奨基準

- 野菜 120g以上
- 食事バランス考慮



(有) 観光館 文福 ☎37-0125



杜の茶屋かくま ☎37-0581



いらないからあげ巧 ☎080-8553-0099



元禄うどん ☎32-5052



アレーリハウス ☎38-0092



ナチュラルエイト ☎25-4688



コーヒープラザはる ☎37-3030



ステーキハウスルートテン ☎32-1288



峠のカレー屋ぼから ☎33-2872



鉄板バル葱屋 ☎080-2721-6946



お弁当お惣菜みつば ☎25-6680



PEOPLE STATION ☎37-3088



最新の店舗情報は
こちらから

提供店は随時募集中

ご連絡いただければ栄養士が伺い、認定に向けて調整いたします。
栄養価計算は不要で、既存メニューでの認定も可能です。

令和7年2月時点