



7月15日号

2023年(令和5年) No.1335
毎月1日・15日発行

編集 東金市役所 企画政策部 秘書広報課 広報広聴係 ☎0475(50)1114 〒283-8511 東金市東岩崎1番地1

とうがね

新型コロナワクチンの接種 (令和5年春開始接種)は8月末まで

接種を希望する方は、お手元に届いた接種券を確認の上、医療機関で早めにご予約ください。

※9月以降は、令和5年秋開始接種が始まる予定です。

問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1173



東金のプラムやったいさ!!

※やったいさとは? 東金地域の方言で食べてみて、召し上がれという意味です!



東金プラム組合の農家が研究を重ねた高品質のプラムは、直売所で売り切れてしまうほど人気の特産品です。

6月下旬から8月にかけて、さまざまな品種を楽しめます。各農園での直売のほか、道の駅みのりの郷東金や市内の農産物直売所でも販売しています。

俺らの自慢のプラム、"やったいさ"!



東金プラム組合
組合長 安井一吉さん

葉酸・カリウム・
ビタミンEが
多く含まれていて、
夏バテ防止や美肌
効果も期待できるよ!



農園名	住所	電話
安井農園(組合長)	山田 1206	(52)5700
	小野 919	(52)5700
鶴岡農園	小野 532	(52)5728
つるおかプラム園	小野 409	(52)5729
渡辺農園	小野 533	(52)5725
増田農園	油井 611	(52)5880
増田プラム園	油井 965	(52)5841

※詳しくは各農園にお問い合わせください。

主なプラムの品種

- ソルダム ちょうど良い甘酸っぱさがプラム好きにはたまらない。(7月上旬~8月中旬頃)
- サマーエンジェル 適度な酸味もあり、濃厚で糖度が高く、甘みが強い。(7月中旬~8月中旬頃)
- 貴陽 大きくて食べ応え十分。糖度が高く甘みが強い。栽培が難しく「幻のプラム」と称される。(7月中旬~8月下旬頃)
- 太陽 食感がやや硬めで糖度が非常に高く、甘みを存分に楽しめる。(8月中旬~下旬頃)

※他にもさまざまな品種があり、農園ごとに異なります。

楽しくおいしく
健康に!

毎月19日は「食育の日」

家族や地域で楽しく食卓を囲むなど、食育の日をきっかけに食生活を見直してみませんか。
問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174

「減塩」を心がけよう

全国と比べ、千葉県は食塩摂取量が多いことがわかっています。1日の食塩摂取量の約7割は調味料からの摂取(*1)。味付けも工夫してみましょう。

千葉県民の食塩摂取量(*2) (20歳以上の平均値)



- *1 調味料はしょうゆ、塩、みそなど。(平成27年県民健康・栄養調査結果の概要)
- *2 健康ちば21(第2次)中間評価報告書より

毎月19日更新!「おいしいレシピ」

生活習慣病予防に役立つレシピ(市管理栄養士監修)を毎月制作。東金市食生活改善会の皆さんが市内スーパーや薬局などに設置し、広めています。減塩できるレシピとコラムをご活用ください。

▶レシピは県内の食材を主に使用



▶ホームページにも掲載



食品ロスを
減らせる

食べきりエコスタイル

日本の食品ロスは、年間523万トン(令和3年度調べ)。1人あたりの食品ロス量の試算は1日約114グラムで、なんとお茶碗約1杯分の食品を毎日捨ててしまっていることとなります。

食品ロスを減らす「食べきりエコスタイル」で、環境にも家計にも優しい生活を始めてみませんか。
問い合わせ▶環境保全課 ☎(50)1170



▶買い物のときは

- ▶買い物の前に冷蔵庫の中身を確認しよう。
- ▶ばら売り、量り売り、少量パックなどを使い、必要以上に買わない。
- ▶すぐ食べるものは手前から取ろう。
- ▶見切り品なども上手に使おう。



冷蔵庫の
点検日を作ってみよう



▶保存するときは

- ▶食材が長持ちするよう適切に保存しよう。
- ▶冷蔵庫の中身を定期的にチェックしよう。
- ▶賞味期限と消費期限の違いを理解し、食材を賢く利用しよう。

▶料理のときは

- ▶食べられる部分を無駄にしていないか見直そう。
- ▶食べ切れる量を食卓に並べよう。
- ▶余った料理はリメイクなどの工夫をしよう。

▶外食のときは

- ▶食べ切れないときは、小盛りやハーフサイズを利用しよう。
- ▶苦手な食材があるときは、入れないでもらえるか相談してみよう。

東金市食生活改善会



農林水産省主催 第7回食育活動表彰
「消費・安全局長賞」受賞

「地域の健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを地域で進めているボランティア団体です。表彰は、特定保健指導時のみそ汁塩分測定やおいしいレシピの普及、オンラインを使った太巻き寿司教室などが評価されました。

一緒に活動してみませんか。健康教室(申込締切7月18日(火))の受講後に会員になります。