

第2次岩国市健康づくり計画 ～いきいき・わくわく・にっこり岩国～

家庭、地域、学校、企業、関係機関・団体、行政の協働により、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援していく環境づくりを推進します。



【岩国市健康づくり推進協賛企業・団体】

- やましろ商工会 ■ 岩国西商工会 ■ 山口県東部ヤクルト販売株式会社
- フィットネスクラブ オーシャン ■ 一般財団法人玖珂町体育施設等管理協会
- マックスパリュ西日本株式会社 ■ 一般財団法人岩国市体育協会 ■ 帝人株式会社岩国事業所
- 旭化成建材株式会社岩工場 ■ 東洋紡績株式会社岩国事業所 ■ 岩国通運株式会社
- 一般社団法人山口県トラック協会岩国支部 ■ 有限会社パインウエル ■ 株式会社丸久
- 株式会社フレスタ ■ 株式会社ミコー食品 ■ 周東文化会館
- 生活協同組合コープやまぐち岩国支部 ■ 有限会社らかん高原 ■ 岩国商工会議所
- 岩国パブリックサービス株式会社 ■ アクサ生命保険株式会社 岩国営業所
- 株式会社松代商店 ■ 医療法人新生生会 小規模多機能型居宅介護ラ・スリーズ
- フジグラン岩国 ■ 山口県農業協同組合農産物直売所 FAM'Sキッチンいわくに
- 株式会社キネマティクス

(令和5年3月現在)

【お問い合わせ先】 岩国市保健センター TEL: 0827-24-3751 FAX: 0827-22-8588
 〒740-0021 山口県岩国市室の木町三丁目1-11 E-mail: kenkou@city.iwakuni.lg.jp

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けて、歯と口腔の健康を保ちましょう！

和えるだけ 簡単野菜レシピ

Easy vegetable recipes just to mix



【材料(2人分)】

さきいか	10～20g
きゅうり	1本
にんじん	4cm
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1

【1人分】

🍌エネルギー 🍷食塩相当量 🌿野菜量
57 kcal 0.7g 65g

かむかむサラダ

- ① きゅうりとにんじんは千切りにして、にんじんはラップをかけて電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。
- ② さきいかを手でちぎったり裂いたりして食べやすい大きさにする。
- ③ ボウルに①、②と調味料を入れて混ぜる。
- ④ 2～3分置いて味をなじませる。

大根、もやし、ワカメ、コーンなどを加えても彩りがきれいに仕上がります。白ごまやごま油を少し加えても、風味がついて美味しいいただけます。いろいろアレンジしてみましょう。

毎日の食事をゆっくりよく噛んで食べていますか？



岩国市保健センター