栄養満点！
主役サラダ

教えて！やいちゃん

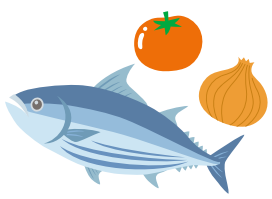
管理栄養士　風間幸代（かざまゆきよ）さん監修

かつおの韓国風サラダ

管理栄養士。保育園での食育講座や人間ドック・不妊外来での栄養相談、シニア向け料理教室など0歳から100歳までの食を通した健康支援に携わる。静岡県出身。2児の母。

【材料】（4人分）

カツオ …… 1柵
カットワカメ …… 5g
玉ネギ…… 1/2個
トマト …… 1個
青ジソ ……10枚
レタス …… 4枚
★ショウガ（すりおろし）…… 1かけ
★ニンニク（すりおろし）…… 1かけ
★しょうゆ …… 大さじ1
★コチュジャン　小さじ1
★砂糖…… 小さじ1
★白ごま …… 小さじ1
★ごま油 …… 小さじ1/3
★食べるラー油 …… 適量



【作り方】

① カツオは刺身くらいの厚さでそぎ切りにする。
② カットワカメは水で戻して水気を絞る。玉ネギは薄切りにして水にさらした後、水気を絞る。
③ トマトは半月切り、青ジソは千切り、レタスは一口大にちぎる。
④ ★の材料をボウルで混ぜ合わせ、①を入れてよくからめる。
⑤ 皿にレタスとトマトを敷き、②、④の順に盛り付け、青ジソをトッピングしたらできあがり。

ワンポイントアドバイス

- カツオには鉄分やビタミンDに加え、良質な脂質であるDHA・EPAも含まれており、貧血予防や生活習慣病予防にも役立ちます。
- ピリ辛のタレがカツオのおいしさを引き立てる、夏にぴったりの一品です。食欲が落ちやすい時期でも食べやすく、手軽にたんぱく質を補うことができます。

栄養価（1人分）	
エネルギー	152kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	5.8g
炭水化物	6.3g
塩分	0.9g

子どもから大人まで

※紹介した本は焼津・大井川図書館で借りることができます。
※紹介：静岡県男女共同参画センター　あざれあ図書室　菊川（きくがわ）　真紀子（まきこ）さん

おじいちゃんのまち

◎講談社（1989年）
◎野村たかあき　作・絵

対象　幼児～

となり町でひとり暮らしをするおじいちゃんを訪ねたゆうたは、魚屋さんで八百屋さんで銭湯で、おじいちゃんの知り合いに会います。人と人とのつながりが感じられる、心がほっとあたたまる絵本です。

13歳からの家族の研究

◎かもがわ出版（2026年）
◎白井千晶　著

対象　中学生～

家事や名前、親との関係など、あたり前に思っている家族に関するあれこれ。12のトピックを通してその思い込みを見直し、エンパワメントにつながる視点で自分も人も大切にする考え方を紹介します。

団地のふたり

◎ U-NEXT（2022 年）
◎藤野千夜　著

対象　一般

保育園からの幼なじみでアラフィフの二人は、築60年の団地で暮らしています。料理を囲んだり、近所の頼まれごとに応じたりする、何気ない毎日の中の小さな幸せと心地よい距離感の友情を描いた物語です。

「A しおかぜ」の発行方法が変わります

1998 年（平成 10 年）に第 1 号が発行された焼津市男女共同参画情報紙「A しおかぜ」は、今回で第 70 号という節目を迎えました。

これまでは新聞折込や、市役所・市内施設での配架など紙媒体での発行を中心としてきましたが、今後はホームページでの閲覧を基本とする電子媒体での発行に変更いたします。これにより、スマートフォンやパソコンでいつでも手軽にご覧いただけるほか、必要な情報を見返しやすくなります。発行時には市の公式 LINE でもお知らせいたしますので、LINE の友達追加もお願いいたします。次号（第 71 号）は 11 月 1 日発行予定です。次号もお楽しみに！

焼津市 LINE 公式アカウント

ホームページ

女性相談室

女性が抱えるさまざまな悩みや困りごと（家庭内のこと、人間関係、DV など）について、専任の女性の相談員が電話や面談で、相談者に寄り添いお話を伺います。
相談は無料です。お気軽にご相談ください。

日時　月曜日から金曜日（開庁日）　9時～17時（予約可）
※相談時間は1時間です。
※相談員が対応中の場合はお待ちいただくことがあります。

女性相談室専用ダイヤル：054-639-5810（いつでもハート）
窓口：焼津市役所 3 階　女性相談窓口
問合先：こども相談課　054-626-1165

※広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。

過去のAしおかぜは市ホームページ（右のQRコード）からご覧いただけます。
〈HP〉 https://www.city.yaizu.lg.jp/life/social/gender/a_shiokaze/index.html

※ QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。