

広野町は、公設商業施設「ひろのてらす」やテナントビル「広野みらいオフィス」の開所など、町の風景が大きく様変わりする中、第二期災害公営住宅をはじめ、津波被災地区である広野駅東側の開発整備などの復興事業を加速化し、進展しています。

ふる里広野への「幸せな帰町」に向けた主な復興事業の取り組みを紹介します。

広野町 復興状況 MAP



ヘルシーメニュー

～食事の糖が気になる方へ～

管理栄養士 オススメ

今回は夏にピッタリのそうめんとゼリーの糖質控えめレシピを紹介します！

広野町では血糖値が高い人が多いのが現状です。普段の食生活から糖尿病予防を心掛けましょう。

Q. カロリーゼロのものはいくら食べても(飲んでも)大丈夫？



A. 栄養表示基準では、100gあたり(飲み物は100mlあたりの)エネルギーが5kcal以下であれば、「ゼロ」、「/」などと表示して良い事になっています。なので、「カロリーゼロ」と書いてあるものでも、カロリーを含んでいることになります。

実は「ゼロ」=「0」ではないことに注意しなければなりません。



野菜をプラスして満足感アップ
麺を減らして糖質ダウン

夏バテ対策に 野菜たっぷり！ サッパリそうめん



エネルギー381kcal 糖質64.9g 塩分2.4g
野菜200g

◆材料(1人分)◆
そうめん…1.5束(75g) オクラ…2本 なす…1/2本
オリーブ油…小さじ1 きゅうり…1/2本 トマト…1/4個
ねぎ…1/2本 ☆ぼん酢…大さじ1 ☆しょうゆ…小さじ1
七味…お好みで

◆作り方◆
①オクラとなすは乱切りにし、オリーブ油で軽く炒める。
②きゅうりはせん切り、ねぎはみじん切りにする。トマトはさいの目に切る。
③①と②をボウルに入れ、☆で和え、冷蔵庫で冷やす。
④そうめんを茹で、水気を良く切って③の野菜とよく混ぜ合わせる。



グレープフルーツかん

寒天でボリュームが増し、食べごたえアップ！
寒天は食物繊維が豊富で低カロリー

◆材料(作りやすい分量・3人分)◆
グレープフルーツ…1個
★水…カップ ★粉寒天…小さじ1弱(約2g)
砂糖…大さじ2 おろししょうが…小さじ1

◆作り方◆
①グレープフルーツは薄皮を剥き、半分にはぐす。
②鍋に★を入れて混ぜながら火にかけて、煮立ったら弱火にし、混ぜながら2分ほど煮る。砂糖、①を加えて混ぜ、再び煮立ったら火を止める。しょうがを加え混ぜ、容器に移して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。



エネルギー53kcal 糖質11.4g 塩分0g