

おいしい あんじょう

いちじくマリネ

今日の「プラス1皿」は
野菜・果物に決定！

材料(2人分)

いちじく……………1個(60g)
玉ねぎ……………100g(1/2個)
④ レモン汁……………小さじ2
オリーブオイル……………小さじ2
砂糖……………1.5g(小さじ1/2g)
塩……………少々
ブラックペッパー……………少々



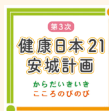
つくり方

- ①いちじくの皮をむき、1/6の大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- ②ボウルに①と④を入れ、混ぜ合わせる。
- ③上からブラックペッパーを振りかける。

▶レシピに関する問い合わせ 健康推進課(☎76)1133)

★栄養価(1人当たり)

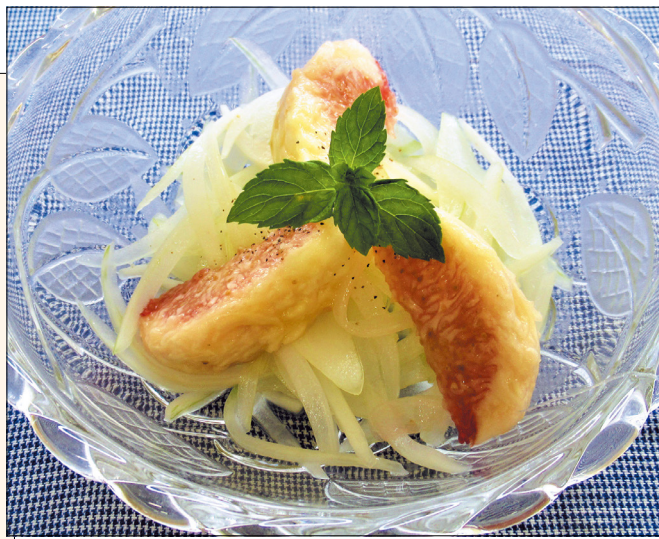
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
82kcal	0.5g	5.0g	8.1g	0.1g



【栄養メモ】9月は「食生活改善普及運動」月間です！

★野菜の摂取量は年々減少しており、特に20～30代で不足しています。毎日の食事に野菜・果物をそれぞれ“もう1皿”プラスしてみませんか？

★野菜・果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。安城市の食材を活用し、食事に野菜や果物を取り入れましょう！



いちじくマリネ

いちじくは「夏の果物」というイメージを持つ人が多いと思いますが、実はいちじくは秋まで生産されています！

安城市は、いちじくの栽培に適した温暖な気候に加え、明治用水による豊かな水利にも恵まれており、栽培に適した地域です。いちじくは栄養が豊富なことから、「不老長寿」の果物ともいわれています。

生のまま食べても美味しいですが、天ぷらやマリネ等の料理にしても美味しいですよ♪

SNSで「おいしいあんじょう」について発信中！



SNSのリンク、イベント情報



旬の野菜を使ったレシピ

問▶農務課
(☎71)2233)

〈地産地消への取り組み〉 このコーナーで紹介する農畜産物は、市内産直施設で購入できます。



安城市民憲章

わたしたちは、

- * たがいに助け合い、住みよいまちをつくりましょう。
- * きまりを守り、良い習慣を育てましょう。
- * 自然を愛し、きれいな水とみどりのまちをつくりましょう。
- * 教養を高め、若い力を育てましょう。
- * 健康で、明るく楽しい家庭をつくりましょう。

急病のときは

- 1 まずは、かかりつけ医へ
- 2 休日夜間急病診療所(保健センター併設/☎76)2022)へ

科目	診察日	受付時間
内科・小児科	(月)～(金)	午後8時～10時
	(土)	午後5時～9時
歯科	(日)・(祝)・年末年始(12月30日～1月3日)	午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分、午後5時30分～9時(午後5時30分～9時は内科・小児科のみ)

- 3 救急医療情報センター(☎36)1133/毎日24時間受付)

- 4 子ども医療電話相談 受付日時▶毎日午後7時～翌日午前8時 電話番号▶短縮番号#8000又は(☎052)962)9900)

- 5 八千代病院(☎97)8111)、安城更生病院(☎75)2111)

人口・世帯 ()内は前月比 (令和8年8月1日現在)

総人口 18万7207人 (-11)
男性 9万5942人 (+29)
女性 9万1265人 (-40)
外国人 8943人 (+26)
世帯数 8万1579世帯 (+64)

7月の火災・救急

火災 2件(うち建物 1件)
救急 923件(うち急病 672件)

7月の犯罪・事故

(年間累計/前年比)

人身交通事故 43件(363件/ +1)
└ 負傷者 48人(427人/ +9)
└ 死者 0人(0人/ -1)