

～府中市健康応援ガイド 4月に全戸配布～

市では、令和8年度に実施予定のがん検診の記事が掲載された「府中市健康応援ガイド」（申込用紙付き）を4月に全戸配布しました。その他、保健センター窓口の主な業務や、健康に関する情報が掲載されています。この健康応援ガイドは、保存版となりますので、各ご家庭で保存し、健康管理にご活用ください。詳しくは、4月に全戸配布した「府中市健康応援ガイド」でご確認ください。



健康応援ガイドはこちら ▶

<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/smph/kenko/kenko/guide/kenkouannai.html>



がん検診 申込期間

※詳細は、府中市健康応援ガイドをご確認ください。

	前期	後期
申込期間 (先着順・当日消印有効)	4月15日(水) ～6月30日(火)	8月3日(月) ～10月30日(金)
実施期間	6月～9月	10月～令和9年1月



たまねぎサラダ

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 63kcal たんぱく質 7.2g 脂質 0.3g 炭水化物 8.6g 食塩 0.6g



◆ 作り方

1. 玉ねぎ、にんじんは千切りにする。玉ねぎは皿に広げて約15分、空気にさらし、辛味をとる。
2. わかめは水で戻し、水分を絞る。
3. ボウルに1、2、汁気を切ったツナ、酢を入れ、混ぜ合わせる。

◆ 材料 2人分

たまねぎ	1/2個程度(120g)
にんじん	20g
カットわかめ(乾燥)	3g
ツナ(水煮)	100g
酢	大さじ1

・ツナの代わりに、カニ風味かまぼこやハム、ちくわなどでも美味しく作れます。

・お好みのドレッシングで和えてもOK。食塩量が多くならないように、入れすぎには注意しましょう。

