

2025年度

FMゆきぐにラジオ 毎月第1・3月曜 AM9:27~			雪国新聞レシぴ 毎月第2・4金曜発行	
放送日	回数	テーマ	発刊日	テーマ
4月7日	第172回	① -	4月11日	① -
4月21日	第173回	②フレイユ予防	4月25日	②簡単 甘辛チキン
5月5日	第174回	③北里ガーデンにようこそ	5月9日	③春キャベツとツナの塩昆布和え
5月19日	第175回	④食育のすすめ	5月23日	④アスパラのチーズ肉巻き
6月2日	第176回	⑤物価高騰に負けない節約術	6月13日	⑤ふきのきんぴら
6月23日	第177回	⑥くま笹	6月27日	⑥豆腐の甘辛煮
7月7日	第178回	⑦夏バテを防ぐ食事	7月11日	⑦ますのハーブ焼き
7月21日	第179回	⑧夏の食事	7月25日	⑧夏野菜たっぷり具沢山味噌汁
8月4日	第180回	⑨夏本番！熱中症と暑さに負けない食生活&体づくりの秘訣	8月15日	⑨「たっぷり夏野菜と豚しゃぶの梅風味和え」
8月18日	第181回	⑩防災の日	8月22日	⑩防災食
9月1日	第182回	⑪スポーツの秋に栄養満点な軽食	9月12日	⑪きのこのこのピリ辛味噌漬け
9月15日	第183回	⑫秋の夜長におすすめな食べ方	9月26日	⑫里芋とこんにゃくのピリ辛煮
10月6日	第184回	⑬骨粗鬆症予防(年代別ポイント)	10月10日	⑬わかさぎの野菜あんかけ
10月20日	第185回	⑭骨粗鬆症予防(栄養素)	10月24日	⑭鯖そぼろのビビンバ
11月3日	第186回	⑮栄養成分表示とは	11月14日	⑮りんご寒
11月17日	第187回	⑯不足しがちな栄養素	11月28日	⑯エリンギのバター醤油ステーキ
12月1日	第188回	⑰郷土料理について	12月12日	⑰大根サラダ
12月15日	第189回	⑱体内時計	12月26日	⑱レンジで簡単伊達巻
1月5日	第190回	⑲寒い冬を乗り切る食事	1月9日	⑲白身魚の黒酢ソース
1月19日	第191回	⑳減塩の必要性について	1月23日	⑳あぶらげあえ
2月2日	第192回	㉑高齢者の栄養について	2月13日	㉑卵と豆腐のふわふわ煮・鯖缶トマト煮
2月16日	第193回	㉒発酵調味料豊かな日本の食事 みそ汁	2月27日	㉒べた煮
3月2日	第194回	㉓体をあたためる飲み物	3月13日	㉓春の作り置きレシぴ (しらす)
3月16日	第195回	㉔免疫を高める食事	3月27日	㉔春の作り置きレシぴ (アスパラ)