No.36

東金市食生活改善会のおいしいレシピ

かぼちゃのきんぴら

少量のしょうゆで、かぼちゃの甘みがアップします。

材料　４人分

- かぼちゃ　小1/4個（２４０g）
- 人参　1/2本（７０g）
- ピーマン　１個（３０g）
- サラダ油　小さじ２
- 酒　小さじ２
- しょうゆ　小さじ２
- 白ごま　小さじ２

１０分

１人分　栄養価

エネルギー　７０kcal　たんぱく質1.7ｇ

脂質　2.9g　食塩相当量　0.5g

地産地消

かぼちゃ

千葉県は全国７位　※令和２年農業産出額

千葉県では旭市や横芝光町が主な生産地で、６月が旬です。アメリカ大陸原産のかぼちゃは、17世紀に日本に伝えられ、カンボジアを経由してきたので“かぼちゃ”の名がついています。

東金市 管理栄養士監修

作り方

1. かぼちゃ、人参、ピーマンは太めの千切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、人参を炒める。かぼちゃを加え酒を振り入れて蓋をする。かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
3. しょうゆで味を整え、器に盛りつけ、白ごまをふる。

１日の食塩摂取量の目標値（成人）が ０．５ｇ 引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満　女性6.5g未満です

チューブ入り調味料の塩分量

塩分量は商品により異なります

おろししょうが 小さじ１（６ｇ）		練りからし 小さじ１（５ｇ）		おろしわさび 小さじ１（5g）
塩分 0.1ｇ 2kcal	<	塩分 0.2ｇ 9kcal	<	塩分 0.3ｇ 13kcal

塩分を摂りすぎない工夫

からしやわさびなどの調味料は、粉末のものは ほとんど塩分を含みませんが、チューブに入っている練りタイプは、保存用に塩が加えられています。栄養成分表示をよく確認してみましょう。

東金支部

東金市食生活改善会・東金市　　とうがね健康プラン（第２次）推進中

東金市食生活改善会とは

「地域の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりを地域で進めているボランティア団体です。会員は東金市長からの依頼を受け、地区のコミュニティセンターなどで活動しています。食生活や食育に関心のある方は、身近な会員に気軽に声をかけてください。東金市食生活改善会へのお問い合わせは　（事務局）東金市 市民福祉部 健康増進課　電話　0475(50)1174