

キャベツには、ビタミン Cや胃腸の調子を整えるビタミンUが豊富に含まれています。

材料 4人分

●じゃがいも	1個	}	●水	600ml
●キャベツ	2枚		●固形スープの素	1個
●にんじん	1/4本		●塩	少々
●アスパラガス	2本		●こしょう	少々
●ベーコン	40g (2枚)			

15分



1人分 栄養価

エネルギー 83kcal たんぱく質 2.7g

脂質 4.1g 食塩相当量 0.9g

地産地消



キャベツ

千葉県は全国3位 ※令和2年農業産出額

千葉県産は銚子市、旭市、野田市が主な産地で、3～5月、11～1月が旬です。春キャベツは、水分が多く甘味があります。形が丸くて、巻き方が緩く、葉は柔らかくてみずみずしいものを選びましょう。

作り方

- じゃがいもは、一口大に切り水にさらす。キャベツはざく切り、にんじんは5cm長さの千切り、アスパラガスは2cm長さ、ベーコンは短冊切りにする。
- 鍋に水、固形スープの素、じゃがいもを入れて火にかける。
- じゃがいもに火が通ったら残りの具材を入れ4～5分煮て、塩、こしょうで味を調える。

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

菓子の塩分量

塩分量は商品により異なります

ポテトチップス(塩味)
1/3袋(20g)塩分 0.2g
108kcalせんべい(ざらめ)
1枚(25g)塩分 0.3g
94kcalクラッカー
6枚(20g)塩分 0.4g
84kcal塩分を
摂りすぎない
工夫

スナック菓子は塩分もエネルギーも高めです。商品により異なりますが、1袋食べると1g超えるものが多いです。嗜好品の塩分量は1日0.5gくらいに抑えるといいですね。



源支部

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、食を通じ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