

さつまいもとチーズのサラダ

卵、レーズン、チーズには、鉄分が含まれています。卵とチーズで滑らかな味に仕上がります。

材料 4人分

- ゆで卵 2個
- さつまいも1本(240g) A
- レーズン 35g
- プロセスチーズ 55g
- パセリ 適量
- マヨネーズ(カロリーーフ) 大さじ5(60g)
- 塩 少々
- こしょう 少々

⌚ 15分



1人分 栄養価
エネルギー 229kcal たんぱく質 7.2g
脂質 9.7g 食塩相当量 0.8g

地産地消



さつまいも

千葉県は全国2位 ※令和2年農産物産出額

香取市、成田市、多古町が主な産地です。体内の余分な塩分の排出を助ける「カリウム」を多く含んでいます。断面から出る白い液体は「ヤラピン」という成分で、腸の働きを促進し、便をやわらかくします。

作り方

- ゆで卵とレーズンは粗く刻む。さつまいもは皮をつけたまま1cm角に切り、ゆでたらざるにあげ、粗熱をとっておく。
- プロセスチーズは5mm角に切る。パセリは細かく刻んでおく。
- ボウルにパセリ以外の材料とAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。器に盛り、パセリを散らす。

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

卵・卵加工品の塩分量

塩分量は商品により異なります

生卵
1個(50g)



塩分 0.2g

味付け煮卵
1個(50g)



塩分 0.7g

卵豆腐
1パック(110g)



塩分 1.1g



大和支部

塩分を
摂りすぎない
工夫

卵は各種栄養素をバランスよく含んでいます。ナトリウムも含まれるため、卵1個あたり、0.2gの塩分があります。卵豆腐のタレは、塩分0.5g前後の物が多いので、まず卵豆腐の味をみて、必要な分だけタレを使うようにするといいですね。

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