

## きゅうりとミニトマトのサラダ

たっぷり水分を含むきゅうりやトマトは、身体を冷やし熱中症を予防します。

材料 4人分

- |          |     |            |        |
|----------|-----|------------|--------|
| ●きゅうり    | 1本  | ●プレーンヨーグルト | 50g    |
| ●塩       | 少々  | ●レモン汁      | 大さじ1/2 |
| ●ミニトマト   | 10個 | ●オリーブ油     | 大さじ1/2 |
| ●プロセスチーズ | 50g | ●はちみつ      | 小さじ1/2 |
| ●ツナ(水煮缶) | 1缶  | ●塩、こしょう    | 各少々    |

注意) はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

◎10分



1人分 栄養価

エネルギー 90kcal たんぱく質 6.7g

脂質 5.0g 食塩相当量 0.8g

地産地消



## きゅうり

千葉県は全国5位 ※令和2年農業産出額

県内では旭市、山武市、一宮町が主な産地です。きゅうりは鮮度が命です。軸の切り口がみずみずしいもの、色が濃くつやがあるものがおいしいきゅうりです。表面の水気をふき取ってからラップに包んで保存しましょう。

## 作り方

- きゅうりは縦に4等分にし1.5cm長さに切る。塩をふり5分置き、水気をふく。
- ミニトマトは半分に切る。チーズは1cm角に切る。
- ボウルに水気を切ったツナ缶とAを合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。食べる直前に野菜とチーズを和え、器に盛りつける。

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

## みそ汁の塩分量

塩分量はみその種類により異なります

油揚げとほうれん草の  
豆乳みそ汁

塩分 0.8g

油揚げとほうれん草の  
みそ汁

塩分 1.4g

あさりのみそ汁



塩分 2.5g

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

貝はたんぱく質を多く含みますが、塩分も含まれています。貝のみそ汁の貝にすると塩分が多くなりがちなので、減塩みそなどを活用しましょう。いつもより少ない量のみそを溶き入れた後に豆乳を加えると、豆乳のこくでおいしく減塩できます。ぜひお試しください。



嶺南支部

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