

# 東金市食生活改善会のおいしいレシピ

## すいかのフルーツポンチ

水分、糖分、ミネラルが豊富なすいかで、夏の暑さを乗りきりましょう。

材料 4人分

- すいか 80g
- キウイフルーツ 1/3個(30g)
- フルーツミックス缶 200g
- サイダー 200ml
- 缶詰のシロップ 100ml

5分



1人分 栄養価

エネルギー 94kcal たんぱく質 0.5g  
脂質 0.1g 食塩相当量 0g

地産地消



### すいか

千葉県は全国2位 ※令和2年農業産出額

千葉県産は6月から7月が旬です。県内では富里市、八街市、山武市、芝山町が主な産地です。カットすいかの場合、果肉の赤と皮の白い部分の境がはっきりして皮の薄いものが多いといわれています。

### 作り方

- ❏ すいかとキウイフルーツは、一口大に切る。
- ❏ 缶詰はシロップを分けておき、中のフルーツを一口大に切る。
- ❏ 切ったフルーツを器に入れシロップを加える。食べる直前にサイダーをそそぐ。

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

### 酢漬けの塩分量

塩分量は商品により異なります

らっきょう 甘酢漬け  
7個(14g)



塩分 0.3g

しょうが 甘酢漬け  
(15g)



塩分 0.5g

しょうが 酢漬け  
(15g)



塩分 1.1g

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

酢漬けの酸味には、低塩・減塩のもの足りなさを補う効果があり、ぬか漬けや塩漬けよりも塩分量が低くなっています。ただし、しょうがの酢漬けは高塩分です。味のついた主食(焼きそばや牛丼など)と一緒に食べる時は、残したり量を減らしたりしましょう。



東金支部

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、地区の公民館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