

丸ごととうもろこしの炊き込みごはん

とうもろこしには鉄分が多く、ゆでたほうれんそうと同じ程度含まれています。

材料 4人分

- 米 2合
- 塩 小さじ1弱
- だし昆布 5cm
- とうもろこし 1本

地産地消



とうもろこし

千葉県は全国2位

※令和元年農産物産出額

千葉県産は、6月中旬から7月中旬が旬です。山武、横芝光、旭、銚子周辺が主な産地です。時間とともに甘味や栄養が低下するので購入後はすぐ調理しましょう。食べきれない場合は、茹でたものを冷凍しておくも重宝します。

⌚ 10分（浸水、炊き込み時間は除く）



1人分 栄養価

エネルギー 302kcal たんぱく質 6.2g

脂質 1.5g 食塩相当量 1.0g

作り方

- ⇒ 米は洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。とうもろこしは皮をむきひげを取り、生のまま包丁で実をこそげ取る（右写真参照）。芯もとっておく。
- ⇒ 炊飯器に塩を入れて混ぜ、とうもろこしの実、芯、昆布をのせて炊く。
- ⇒ 炊きあがったら芯と昆布を取り出し、ごはんを実を混ぜる。



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

かまぼこの塩分量

塩分量は商品により異なります

カニ風味かまぼこ
2本 (30g)

塩分 0.6g

チーズ入りかまぼこ
1本 (40g)

塩分 0.8g

かまぼこ
1.5cm厚さ3切れ (38g)

塩分 0.9g

塩分を
摂りすぎない
工夫

かまぼこは原料となる魚の特徴をそのまま受け継いでいるため、脂質が低く、たんぱく質が豊富に含まれています。その一方で、塩を加えて加工するので、塩分が多い食品です。つけじょうゆは控えましょう。



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