

春キャベツとグレープフルーツのサラダ

グレープフルーツの酸味でキャベツの甘味がより引き立ちます。抗酸化作用を持つビタミンCもたっぷり。

材料 4人分

◎15分

●キャベツ	6枚	〈ドレッシング〉	●グレープフルーツ	1/4個分
●塩	小さじ1/4		●オリーブ油	大さじ2
●ミニトマト	8個		●マヨネーズ	大さじ2
●グレープフルーツ	3/4個		●こしょう	少々



1人分 栄養価

エネルギー 141kcal たんぱく質 1.8g

脂質 10.7g 食塩相当量 0.4g

地産地消



キャベツ

千葉県は全国3位 ※令和元年農業産出額

千葉県産キャベツは、3～5月初旬、11～1月が旬です。キャベツの語源はフランス語のカボツシュ（頭でっかち）からきています。春キャベツは水分が多く甘みがあるため、サラダや浅漬けに最適です。

作り方

- キャベツは千切りにし、塩で軽くもみ10分ほど置いてしんなりさせる。ミニトマトは縦に4等分にする。
- グレープフルーツは薄皮まで剥いて、3/4個分は果肉を3等分に切る。1/4個分はボウルの中で汁が出るように手で細かくちぎる。残りのドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 水気を絞ったキャベツ、グレープフルーツ、ミニトマトをドレッシングで和える。好みてこしょうをふる。

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

塩辛の塩分量

塩分量は作り方や商品により異なります

イカの塩辛赤造り
(20g)



塩分 1.4g
23kcal

カツオ塩辛（酒盗）
(20g)



塩分 2.5g
12kcal

アミ塩辛
(20g)



塩分 4.0g
13kcal

塩分を
摂りすぎない
工夫

塩辛は、塩分や発酵の作用により保存性を持たせた食品です。そのため、塩分濃度は平均10～20%あります。イラストは20gですが、1食分を10gに減らしても、塩分は1～2g前後あります。食べる量と頻度が多くならないよう気をつけましょう。



丘山支部

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