

# 東金市食生活改善会のおいしいレシピ ごぼうのごま風味サラダ

マヨネーズ味でお子さんも食べやすいサラダです。食物繊維は血糖やコレステロールの増加を抑えてくれます。

材料 4人分

- |                  |     |                 |
|------------------|-----|-----------------|
| ●ごぼう 1/2本 (80g)  | (A) | ●白すりごま 大さじ1/2   |
| ●きゅうり 1/2本 (60g) |     | ●マヨネーズ 大さじ1・2/3 |
| ●大根 3cm (80g)    |     | ●しょうゆ 小さじ2      |
| ●ミニトマト 4個        |     | ●かつおぶし 1g       |
|                  |     | ●こしょう 少々        |

10分



1人分 栄養価

エネルギー 66kcal たんぱく質 1.5g  
脂質 4.4g 食塩相当量 0.5g

地産地消



ごぼう

千葉県は全国4位 ※令和元年産産出額

千葉県産ごぼうは10月～1月、新ごぼうは4月～初夏が旬です。漢字では「牛蒡」と書きます。ひげ根が牛の尾に似ていることから「牛」の「房」で牛蒡（ごぼう）と呼ばれるようになったといわれています。

作り方

- ごぼうは、ささがきにして水にさらし、熱湯でゆでる。
- きゅうりと大根は3cm長さの千切りにする。ミニトマトはヘタを取り4等分に切る。
- ボウルに(A)を混ぜ、野菜を全部加えて和える。

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**

## ツナの缶詰の塩分量

塩分量は商品により異なります

食塩・オイル無添加  
(70g)



塩分 0.2g  
48kcal

油漬け  
(70g)



塩分 0.6g  
215kcal

ノンオイル  
(70g)



塩分 0.7g  
53kcal

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

ツナの缶詰は、水煮や油漬けでも味付け不要なほど、十分な塩分量があります。特にノンオイルは油の代わりに野菜スープで漬けてあるものが多いので、塩分量を必ず確認しましょう。サラダや和え物などほかの材料と合わせて使う場合は、調味料を減らしましょう。



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