

バニラアイスと牛乳のムース

牛乳は優秀なカルシウム源で、コップ1杯（200ml）で1日の成人目標量の約1/3が摂取できます。

材料 4人分

◎10分（冷やす時間は除く）

- 黄桃缶 2切れ（100g）
- バニラアイスクリーム 1個（200ml）
- 牛乳 200ml
- ゼラチン 5g



1人分 栄養価

エネルギー 154kcal たんぱく質 4.3g
脂質 7.8g 食塩相当量 0.3g

地産地消



生乳

千葉県は全国5位 ※令和元年農業産出額

千葉県は、日本の酪農発祥の地です。牛乳は乳牛から搾った生乳100%の飲み物です。乳の源は牛の血液です。牛乳1ℓの乳を作るのに必要な血液は400～500ℓとされています。

作り方

- ❏ 黄桃缶はミキサーにかけ（5mm角に切ってもよい）、冷蔵庫で冷やす。
- ❏ 牛乳大さじ2にゼラチンを振りいれてふやかす。残りの牛乳を電子レンジで65℃位にあたため、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。ボウルにアイスクリームと合わせ、泡だて器でかきまぜる。
- ❏ 器に入れて冷蔵庫で冷やし、黄桃ソースをかける。

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

肉加工品の塩分量



塩分を
摂りすぎない
工夫

ハムやベーコンなど、肉の加工品は塩分もエネルギーも高めです。ベーコンの中でも、ショルダーベーコンはバラベーコンより塩分量が多くハムと同じ位になります。食べる頻度が多い方は、減塩を意識したうす塩タイプがおすすめです。



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