

## 枝豆のおにぎり

枝豆は、良質なたんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含む夏野菜です。

材料 4人分

◎10分

- ごはん 800g
- 枝豆(むき身) 80g(さやつきなら160g)
- しらす干し 60g

## 地産地消



## 枝豆

千葉県は全国2位 ※令和元年農業産出額

千葉県産は、6月から7月、10月が旬です。収穫後、味を決める「シヨ糖」や「グルタミン酸」が急速に少なくなります。購入したらすぐにゆでましょう。枝豆は完熟すると大豆になります。



1人分 栄養価

エネルギー 380kcal たんぱく質 10.8g  
脂質 2.1g 食塩相当量 0.6g

## 作り方

- ❏ 枝豆は、ゆでてさやから出す。
- ❏ しらす干しと枝豆を温かいごはん混ぜる。
- ❏ 8等分にして、おにぎりにする。

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

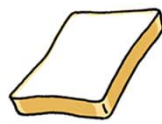
## パンにも塩分があります

クロワッサン 30g



塩分 0.4g

食パン(6枚切り) 60g



塩分 0.8g

塩分量は商品により異なります

ベーグル 85g



塩分 1.0g

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

ごはんには塩分がないように、パンにもないと思いがちですが、パンのコシやキメを整えるために食塩が加えられています。1食分に塩分は約1gあり、これは漬物1食分(20g)に相当します。ハムやベーコンを挟む場合は、減塩タイプの物を使うと良いですね。



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