

野菜のカミカミ和え

和え物にチーズを加えてカルシウムアップ！野菜とさけるチーズの食感が楽しめる一品です。

材料 4人分

🕒 15分

●キャベツ	150g	●みそ	小さじ2
●にんじん	60g	●酢	小さじ2
●きゅうり	80g	●砂糖	小さじ1
●塩	少々	●いりごま(白)	大さじ1/2
●さけるチーズ	1本	●かつおぶし	2g

地産地消



にんじん

千葉県は全国2位 ※令和元年農業産出額

千葉県産は、5月下旬から6月、12月が旬です。にんじんに豊富に含まれるカロテンは、粘膜や皮膚を丈夫にする働きがあります。保存中、にんじんの表皮が湿ってきたら、ふきとっておきましょう。



1人分 栄養価

エネルギー 60kcal たんぱく質 3.8g
脂質 2.6g 食塩相当量 0.6g

作り方

- キャベツは一口大に切り、にんじんは細切りにする。どちらも湯通しして、水気をしぼる。
- きゅうりは薄い輪切りにして塩もみする。さけるチーズは長さを半分に切り、手でさいておく。
- ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指ですりつぶしながら加え、野菜とチーズ、かつおぶしを加えて和える。

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

外食の塩分量 ラーメンのスープ編

塩分量は店舗により異なります



塩分を摂りすぎない工夫

ラーメンは1食あたりの塩分が多く、スープで約6g、具で約1gの塩分があります。スープだけで比べると、塩味が一般的に高塩分です。トッピングを追加するときは、ねぎ、コーン、もやしなどにしましょう。



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