

東金市食生活改善会のおいしいレシピ 人参とツナの炊き込みご飯

塩昆布で味付けが完成するので調味料は不要です。野菜やキノコを混ぜることで食物繊維も摂取できます。

材料 4人分

●米	2合
●人参	1/5本 (30g)
●しめじ	1パック (100g)
●塩昆布	20g
●ツナ缶 (まぐろ油漬け)	50g

◎10分 (浸水、炊き込み時間は除く)



1人分 栄養価
エネルギー 298kcal たんぱく質 7.5g
脂質 3.3g 食塩相当量 1.0g
食物繊維 3.8g

地産地消



人参

千葉県は全国2位 ※平成30年農業産出額

千葉県産は5月下旬～6月、12月が旬です。ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。蒸れていたり、人参の表皮が濡っていたらふき取りましょう。

作り方

- 米は洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。
- 人参は千切り、しめじは石づきを取って小房に分け、太いものは食べやすい大きさに切る。ツナ缶は軽く汁気を切っておく。
- 炊飯器に人参、しめじ、塩昆布、ツナを入れ、軽く混ぜ合わせて炊く。

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

漬物の塩分量

塩分量は商品や家庭の作り方により異なります

きゅうり漬
(5切れ 30g)



塩分 0.8g

大根ぬかみそ漬
(5切れ 30g)



塩分 1.1g

たくあん漬
(5切れ 30g)



塩分 1.3g

塩分を
摂りすぎない
工夫

漬物の中でも二度漬けているものは塩分が高くなります。塩分が多いとわかっていても、食べたくなくなるときがありますよね。1日の塩分量として0.5g分を目安にし、しょうゆはかけずに食べましょう。



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