

No.5

東金市食生活改善会のおいしいレシピ

チンゲンサイと人参の煮びたし

チンゲンサイと人参、どちらも強い抗酸化作用を持つβ-カロテンを豊富に含み、動脈硬化を防ぎます。

材料 4人分

10分

- | | |
|-------------------|-------------|
| ●チングンサイ 4株 (400g) | ●だし汁 240ml |
| ●人参 1/4本 (40g) | ●しょうゆ 大さじ1弱 |
| ●油揚げ 2/3枚 (20g) | ●みりん 小さじ2 |

地産地消



チングンサイ

千葉県は全国7位

※平成30年農業産出額

千葉県産は10月～4月中旬が出回り期です。葉の幅が広くツヤがあるものを選びましょう。チングンサイに含まれるβ-カロテンは油と一緒にとると吸収が高まります。



1人分 栄養価

エネルギー 40kcal たんぱく質 2.2g
脂質 1.8g 食塩相当量 0.9g

作り方

- チングンサイは4cm長さに切り、軸の太い部分は2～3つに切る。人参は4cm長さの短冊切りにする。油揚げは細切りにする。
- 鍋にだし汁を煮立てて、チングンサイ、人参、油揚げを加える。
- 再び煮立ったらしょうゆとみりんを加え、人参がやわらかくなったら火をとめる。

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

おにぎりの塩分量

塩分量は材料の量や商品により異なります

ツナマヨネーズ



塩分 0.9g

明太子



塩分 1.2g

とり五目



塩分 1.6g

塩分を
摂りすぎない
工夫

おにぎりは1個あたり塩分が1～2gあり、種類によっては2個食べると塩分が多くなってしまう場合があります。特に、五目おにぎりやわかめおにぎりなどの味付きごはんは塩分が多いので注意が必要です。表示をよく確認して購入しましょう。



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