

材料 4人分

- すいか (皮を除く) 800g
- 牛乳 300cc
- はちみつ 大さじ3
- ミントの葉 適量

はちみつは1歳未満の乳児
には与えないください

⌚ 5分 (凍らせる時間は除く)



1人分 栄養価
エネルギー 173kcal たんぱく質 3.7g
脂質 3.1g 食塩相当量 0.1g

地産地消



すいか

千葉県は全国2位 ※平成30年農産物産出額

すいかの食べ頃の温度は15度くらいです。
食べる3時間前に冷蔵庫の野菜室で冷やすと
適温になります。すいか1玉の中で一番
甘いところは内側の中心部です。

作り方

- ❏ すいかは種をとり、一口大に切って凍らせる。
- ❏ 凍ったすいか、牛乳、はちみつをミキサーにかける。(ミキサーが動かないときは、水を少し足す)
- ❏ グラスに注ぎ、ミントの葉を飾る。

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

ドレッシングは低エネルギーほど塩分が多い



塩分 0.8g
8kcal

>



塩分 0.5g
54kcal

>

● 大さじ1杯あたり



塩分 0.2g
84kcal

塩分を
摂りすぎない
工夫

低エネルギーのドレッシングは、油脂を控えた分、
コクを補うために塩味のある調味料を加えていること
が多いです。エネルギーが低いからといって使い
すぎると塩分のとり過ぎにつながるので、パッケー
ジの塩分量を確認してから使いましょう。



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