

No. 1

東金市食生活改善会のおいしいレシピ

ミモザサラダ

材料 4人分

⌚ 10分

- 卵 1個
 - きゅうり ½本
 - レタス 4枚
 - 玉ねぎ 小1/4個 (40g)
 - ハム 1枚
- ドレッシング
- サラダ油 大さじ1・1/2
 - 酢 大さじ1・1/2
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々



1人分 栄養価
 エネルギー 73kcal たんぱく質 2.9g
 脂質 5.5g 食塩相当量 0.5g

地産地消



きゅうり

千葉県は全国5位 ※平成30年農産物産出額

きゅうりは乾きやすい野菜です。保存する際は、表面の水気を取り、ラップで包むかポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れます。

作り方

- ⇒ ゆで卵を作り、白身はみじん切りにする。黄身はあとで使うので、そのままとっておく。
- ⇒ きゅうりは縦半分にして、斜め切り。レタスは手でちぎる。たまねぎとハムはみじん切りにする。
- ⇒ 1人分ずつ野菜を器に盛りハムと白身を散らす。黄身を茶こしでこし、ドレッシングをかける。

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

調味料の塩分量を知りましょう

● 小さじ1杯あたり



塩分を摂りすぎない工夫

調味料によって塩分量は異なります。ソースは、同量のしょうゆと比べて約半分、トマトケチャップは、ソースと比べて約半分です。料理によって使い分けることで、減塩になります。



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