

# 東金市食生活改善会のおいしいレシピ

## さつまいもの三色だんご

さつまいもは芋類の中でもカルシウムが多く、牛乳の約3分の1に相当します。

材料 4人分

- さつまいも 150g
- はちみつ 大さじ3
- きなこ 小さじ1
- ココア 小さじ1
- ピーナッツ 10粒程度

はちみつは1歳未満の乳児には与えないください

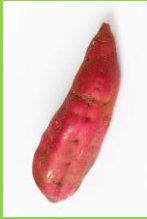
🕒 10分 (いもを蒸す時間は除く)



1人分 栄養価

エネルギー 115kcal たんぱく質 1.6g  
脂質 1.8g 食塩相当量 0.0g

地産地消



### さつまいも

千葉県は全国2位 ※令和3年漁業・養殖業生産統計年報

千葉県産は10月～1月が旬で、香取市、成田市、多古町が主な産地です。江戸時代に飢饉を救うための試験栽培が、八代将軍吉宗の命により、青木昆陽（あおきこんよう）によって現在の千葉県幕張で行われました。

### 作り方

- さつまいもは蒸し器でふかすか電子レンジで加熱し、皮をむいてつぶす。ピーナッツは細かく刻んでおく。
- さつまいもに はちみつを加え、12等分して丸める。
- 4個ずつ、きなこ、ココア、ピーナッツをまぶす。



東金市  
管理栄養士 監修

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

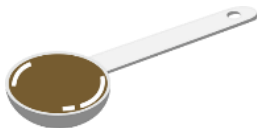
2020年度より新基準

## 男性7.5g未満 女性6.5g未満です

### ソースの塩分量

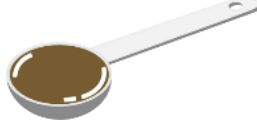
塩分量は商品により異なります

とんかつソース  
大さじ1 (18g)



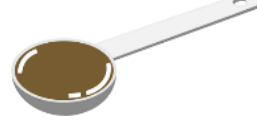
塩分 1.0g  
24kcal

中濃ソース  
大さじ1 (18g)



塩分 1.1g  
24kcal

ウスターソース  
大さじ1 (18g)



塩分 1.5g  
21kcal

塩分を  
摂りすぎない  
工夫

ソースはお酢を約3割含み、味を引き締めてくれる調味料です。ウスターソースは野菜や果実の繊維質が少なく、サラリとした口当たりが特徴です。「かける」より「つける」ほうが使う量を抑えられ、減塩につながります。



福岡支部

東金市食生活改善会・東金市 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、地区のコミュニティセンター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