

東金市食生活改善会のおいしいレシピ ほうれんそうのナムル

ほうれんそうは、野菜の中で鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。

材料 4人分

- | | | |
|------------|---|---------------|
| ●にんじん 1/2本 | A | ●しょうゆ 大さじ2 |
| ●もやし 1袋 | | ●酢 大さじ2 |
| ●ほうれんそう 1束 | | ●すりごま(白) 小さじ2 |
| ●にんにく 1かけ | | ●砂糖 小さじ1 |
| | | ●ごま油 小さじ2 |
| | | ●鶏がらスープの素 少々 |

🕒 10分



1人分 栄養価

エネルギー 76kcal たんぱく質 4.1g
脂質 3.8g 食塩相当量 1.1g

地産地消



ほうれんそう

千葉県は全国5位 ※令和3年農業産出額

千葉県産は1月～2月が旬で、野田市や柏市、船橋市が主な産地です。

店頭には1年中並んでいますが、冬に採れるほうれんそうは、夏と比べてビタミンCが約3倍になります。



東金市
管理栄養士監修

作り方

- 千切りにしたにんじん、もやしの順に熱湯でゆで、ザルにあげる。
- 同じ湯でほうれんそうもゆで、冷水に取り4cm長さに切る。
- ボウルに、すりおろしたにんにくと(A)を入れ混ぜ合わせ、水気を切った野菜を和える。

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

サンドイッチの塩分量

塩分量は商品により異なります

卵サンド
1パック(110g)



塩分 1.3g

ハムサンド
1パック(110g)



塩分 1.6g

カツサンド
1パック(135g)



塩分 2.6g

塩分を
摂りすぎない
工夫

シンプルな野菜サンドイッチに比べ、ハムやチーズが具材になったものや、バター、マヨネーズ、ソースを多く使ったものは塩分が高くなります。他にも食べる場合は、塩分表示を見て2g以下のものを選ぶといいですね。



丘山支部

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