東金市食生活改善会のおいしいレシピ

ブルーベリーは乳製品と組み合わせると、脂溶性ビタミンであるビタミンEの吸収を高めることができます。

材料 4人分

●カステラ 4切れ(120g)

●バナナ

●キウイフルーツ

●ブルーベリー 40粒

●プレーンヨーグルト 280 g

【カスタードクリーム】

●牛乳 150ml

●薄力粉 大さじ2

●砂糖 大さじ2

1個分 ●卵黄



7715分

1人分 栄養価

エネルギー 246kcal たんぱく質7.0g 脂質 6.4g 食塩相当量 0.1g





千葉県は全国的に主要な生産県です

ブルーベリー

木更津市、千葉市、袖ケ浦市が主な生産地 で、6月から8月が旬です。表面の白い粉 は「ブルーム」と呼ばれ、果実を乾燥や雨 などから保護しています。ブルームは新鮮 さの目安にもなります。



管理栄養十監修

作り方

■■ ボウルに砂糖と卵黄を入れてすり混ぜ、薄力粉を加え混ぜる。牛乳を少しずつ加え溶きの ばす。鍋に入れ中火にかけ、へらで絶えず混ぜ、クリーム状になったら火を止める。

〓 器に、カステラ、ヨーグルト、果物、カスタードクリームを交互に盛りつけ、果物を飾る。

■ カステラは一口大に手でちぎる。バナナは1㎝幅、キウイはさいの目に切る。

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

魚の缶詰の塩分量

塩分量は商品により異なります

まぐろ・フレーク味つけ

1缶(145g)

さんま・かば焼き

1缶(100g)

塩分 1.7g

鮭・中骨水煮

1缶(150g)



塩分 2.2 g

塩分 3.0 q

塩分を 摂りすぎない 工夫

魚の缶詰は、水煮であっても味つけ不要なほど、十分な塩 分量がありますので、塩分量を必ず確認しましょう。 サラダや和え物などほかの材料と合わせて使う場合は、 調味料を減らすようにするといいですね。



とうがね健康プラン(第2次)推進中 東金市食生活改善会・東金市



「地域の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通し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

