No.62

東金市食生活改善会のおいしいレシピ

プラムのヨーグルト

甘酸っぱくてさわやかなおいしさで、夏にピッタリのデザートです。

材料　４人分

１５分

- ●プラム　４００ｇ
- ●砂糖　大さじ４
- ●水　１５０ｍｌ
- ●ヨーグルト(無糖)　４００ｇ

１人分　栄養価

エネルギー 137kcal　たんぱく質 4.2g

脂質 4.0g　食塩相当量 0.1g

地産地消

プラム

６月下旬～８月が収穫の季節です

市内では、丘山地区を中心に生産されています。東金プラム組合の方々が研究を重ねた高品質のプラムは人気の特産品です。葉酸・カリウム・ビタミンEが多く含まれていて夏バテ防止や美肌効果が期待できます。

東金市
管理栄養士監修

作り方

- プラムは種にそって１周切り込みを入れてねじって半分にし、種を取り除く。
- 鍋で砂糖と水を沸騰させてシロップを作り、プラムを入れて３分くらい煮て火を止める。
- 粗熱が取れたらシロップと一緒に冷蔵庫で冷やす。プラムの皮を取り除いてシロップと一緒にヨーグルトの上に盛り付ける。

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

おにぎりの塩分量

塩分量は商品や調味料により異なります

ツナマヨネーズ(115ｇ)

塩分 １.１ｇ
206kcal

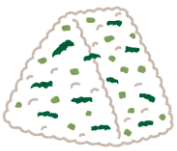
＜

こんぶ(100ｇ)

塩分 １.４ｇ
159kcal

＜

わかめ(105ｇ)



塩分 １.６ｇ
162kcal

塩分を摂りすぎない工夫

おにぎりの塩分は具により異なり、種類によっては２個食べると塩分が多くなってしまいます。特にわかめおにぎりなど、全体にまぶしてあるものは塩分が多いので、栄養成分表示を確認して購入しましょう。

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３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