

落花生ごはん

落花生の渋皮には、ポリフェノールが多く含まれるため渋皮ごと食べるのがおすすめです。

材料 4人分

- 米 2合
- 生落花生（殻つき） 300g
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 昆布 1枚（5cm程度）

乾燥落花生（殻つき）
100gでも代用可。渋皮は
つけたまま使用します。

地産地消



落花生

千葉県は全国1位 ※令和4年農業産出額

国内産の約8割が千葉県で生産されています。花が咲いた後、花の付け根の子房柄と呼ばれる部分が地中にもぐり、莢（さや）を作ります。落ちた花から実が生まれるように見えることから「落花生」と呼ばれています。



東金市
管理栄養士監修

作り方

- 米を研ぎ、30分以上浸水させてからザルに上げる。落花生は殻をむく。
- 炊飯器に米、塩、酒を入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜる。
- 昆布、落花生の順にのせて炊飯し、炊き上がった後昆布を取り出し、軽く混ぜる。

🕒 70分程度（浸水・炊飯時間を含む）



1人分 栄養価

エネルギー 469kcal たんぱく質 13.1g
脂質 17.5g 食塩相当量 0.7g

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

和菓子の塩分量

塩分量は商品により異なります

今川焼・あん
1個（100g）



塩分 0.1g
217cal

串だんご・しょうゆ
1本（60g）



塩分 0.4g
116kcal

豆大福
1個（100g）



塩分 0.5g
157kcal

塩分を
摂りすぎない
工夫

和菓子の塩分は、甘味を引き出すために加えた塩に由来しています。甘いお菓子にも塩分が含まれているため、注意しましょう。



源支部

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