

食育の日♪ 献立紹介♪

トマトときゅうりのもずく和え



6月～
7月

材料/2人分

トマト	小1個 (120g)
きゅうり	中1/2本 (50g)
味付けもずく	1パック (60g)
酢	小さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

- ① トマトはヘタを取り、1～2cm角に切る。
- ② きゅうりは小さめの乱切りにする。
- ③ ボウルに①と②を入れ、もずく、酢を加え、和える。
- ④ 器に盛り付け、いりごまをふる。

1人分

エネルギー 33kcal

塩分 0.5g

今月の食材 『トマト』

トマトには、ビタミンC・E、またカリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。赤い色素はリコピンによるもので、強い抗酸化作用があり、動脈硬化やガンの予防に効果があるといわれています。リコピンは、油に溶けやすい性質があり、熱にも強いいため、油を使った調理や加熱をすることで、体内へ吸収されやすくなります。

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は

男性 7.5g 女性 6.5g 未満
が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。

調味料代わりに味付けもずくを使い、さらに酸味を効かせることで、塩分が控えめでもおいしくいただけます。...

毎月19日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましょ。

♡朝食は毎日食べていますか？

♡主食・主菜・副菜がそろっていますか？

♡よくかんで、ゆっくり食べていますか？



第二次今治市健康づくり計画

「バリッと元気」推進中！！

詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆