

食育の日♪献立紹介♪

にんじんのリボンサラダ

材料/2人分

にんじん	100g (小1本)
きゅうり	50g
④ ツナ水煮缶	1缶(70g)
酢	大さじ1・1/2
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1
白いりごま	小さじ1

*令和5年度からのレシピをHPに掲載しています。
(広報用)

今月の食材 『にんじん』

にんじんには、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める作用や抗酸化作用があると言われているβ-カロテンが豊富に含まれています。カロテンは脂溶性のため、油と一緒に摂ると吸収率がアップしますので、炒め物や油入りのドレッシングで調味したサラダなどがおすすめの食べ方です。

表面がなめらかで、皮にハリがあるものを選びましょう。葉の切り口が小さい方が、芯も細いので果肉が柔らかいようです。



9月～
10月

作り方

- ① にんじんは皮をむき、ピーラーで縦に細長くスライスする。きゅうりは皮のまま同様にスライスする。
- ② スライスしたにんじんときゅうりを合わせて、塩（分量外：小さじ1/6）をして軽くもみ、10分ほどおいて、水気を絞る。
- ③ ④の材料を混ぜ合わせ、②と和える。
- ④ 器に盛りつけ、ごまをふる。

1人分

エネルギー 102kcal

塩分 0.6g

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。

ツナのうま味と酢の酸味で減塩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う。

♡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☆