

食育の日♪献立紹介♪

ごぼうとレタスのあおのり和え



4月～
5月

材料/2人分

ごぼう	60g	
レタス	60g	
玉ねぎ	40g	
a	あおのり	小さじ1/2
	顆粒コンソメ	小さじ1
	マヨネーズ	小さじ1

作り方

- ①レタスは1枚ずつに分けて茹で、水気をしぼって5mm幅に切る。
- ②ごぼうは斜め切り、玉ねぎは薄切りにしてそれぞれ茹でて水気をしぼる。
- ③aを混ぜ合わせておく。
- ④①～②を③で和えて、器に盛りつける。

1人分
エネルギー 45kcal
塩分 0.7g

今月の食材 『ごぼう』

ごぼうには水分を吸収し、腸の動きを活発にする食物繊維が多く含まれ、便秘の解消が期待できます。特に不溶性食物繊維は腸に関する病気を抑制すると言われています。

まっすぐでヒゲ根が少なく、ひびやしわがないものを選びましょう。泥付きのほうが日持ちします。

また、あく抜きで水にさらすときは栄養素が流れ出てしまわないように、短時間にしましょう。酢の入ったお湯で茹でると変色を防げます。

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。

マヨネーズによって食材に味がからみやすく、あおのりの風味で塩分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よう。

♡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☆