

食育の日♪ 献立紹介♪

きゅうりのツナぽんのせ



5月～
6月

材料/2人分

きゅうり	140g
ツナ水煮缶	1缶(70g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ1/2
黒こしょう	少々(お好みで)

作り方

- ① きゅうりはめん棒などで軽くたたき、乱切りにする。
- ② ツナをほぐし、ぽん酢しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ ①を器に盛り、②をのせ、お好みで黒こしょうをふる。

*令和6年度からのレシピをHPに掲載しています。
(広報用)

1人分
エネルギー 36kcal
塩分 0.5g

今月の食材 『きゅうり』

きゅうりは成分の約95%が水分で、栄養素の量は多くありませんが、淡色野菜の中ではカロテンやカリウムを比較的多く含んでいます。

カリウムには体内の余分なナトリウムの排泄を促す働きがあり、塩分の摂りすぎを調節するのに役立ちます。

太さが均一で重みがあり、緑色の濃いものを選ぶとよいでしょう。

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。

ツナのうまみとぽん酢のさっぱり感で、塩分控えめでもおいしい一品です...

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☆