

みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満
野菜 140g以上



見附市は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をすすめています



おつまみ
でも
バランスよく

- プルコギおやき
- パプリカのカップグラタン
- かぶのゆかり和え

1人分 **602kcal** 食塩相当量 **2.8g** 野菜 **192g**

※野菜は1日 350gが目安です

HPにて
全てのレシピを公開中



パパッと簡単! 箸休めにもぴったり◎

かぶのゆかり和え

材料(4人分) 調理時間:約10分

・かぶの根 (いちょう切り)	200g
・かぶの葉 (みじん切り)	80g
・ゆかり	4g



作り方

- 1 それぞれ根と葉を切る。
- 2 ポリ袋に1とゆかりを加え、軽く口を閉じる。
袋の上から軽くもんでなじませ、10分ほどおく。
- 3 皿に盛り付け、完成。

▶ **14kcal**、食塩相当量 **0.3g**、野菜量 **70g**

旬野菜 かぶは、消化を助け、胃の働きを整える



根には、大根に似た栄養構成。葉には、小松菜に近い栄養が豊富。

▶ ジアスターゼ (根に多い消化酵素)

…でんぷん分解消化酵素。胃もたれ・胸やけを防ぐ。

▶ β-カロテン (葉に多い)

…抗がん作用、免疫力を高める効果。

※参考文献/エクスマレッジ 旬の野菜の栄養辞典



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



発行: 見附市健康福祉課 健康づくり係

〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370