



美味しく減塩しよう!

ヘルシーメニュー



ほうれん草のごまポン酢和え

一般的なごま和え塩分0.9g→ごまポン酢あえ塩分0.6g



減塩のポイント ★すりごまで風味をプラス!
おひたしに使うしょうゆやぼん酢はなるべく控えめに。
代わりに、たっぷりのごまやかつお節で風味を補います。

★和えるタイミングは?
時間が経つと水分が出て水っぽくなるので、
和えるのは食べる直前がベスト!

【材料/2人分】
ほうれん草:1/2束(150g)
ポン酢しょうゆ:大さじ1
すりごま(白):大さじ1

【作り方】
①ほうれん草は、たっぷりの熱湯で茹で、水にとってよく冷ます。水気を絞り、食べやすい長さに切る。②①にポン酢しょうゆをかけて和え、すりごまも加えて和える。



管理栄養士の

お弁当チェック

～お弁当のメニュー～
かつ丼



今回は、下北迫に勤めている
Fさんのお昼ご飯です。



Q&A
Q. 健康のために気を付けていることは
ありますか?
A. 一日の中で野菜を350gとるようにしています。昼に
野菜を食べられなかった時には、夜で補うように気を
付けています。



丼物のような単品メニューは野菜が不足しがち。
この他に、副菜として野菜のお惣菜(サラダや煮物、お浸しなど)や海藻類(ひじき煮や海藻サラダなど)を組み合わせると良いでしょう。

■栄養成分表示を確認する癖をつけましょう

●栄養成分表示
エネルギー〇〇kcal、たんぱく質
〇〇g、脂質〇〇g、炭水化物
〇〇g、食塩相当量〇. 〇g



☆STOP! 食中毒 ～食中毒を防ぐポイント～

～食中毒予防の三原則～

つけない → 手洗い、消毒で清潔に!
増やさない → 低温保存で菌を増やさない!
やっつける → しっかり加熱で殺菌!

- ・作りおきのおかずもしっかり加熱する
- ・おかずの汁気はよく切ってから詰める
- ・しっかり冷ましてからフタをする
- ・食べるまでは涼しい所に。保冷剤を活用

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です

1日のはじまりの「朝ごはん」食べていますか?



1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。

朝ごはん、いきいきスタートができる!

- 朝ごはんは1日のパワーの源
- 朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率UP
- 朝ごはん欠食は肥満のもと

よく噛んで、味わって!

よく噛んで食べると
こんなよいことがあります



よく噛んで舌で味わって
食べるとおいしいよ!

ごはんをゆっくりよく
噛むと、甘くなるよ!

おし歯
の予防

あごの
発育

肥満の
予防

食事のあいさつしてますか?

いただきます



「いただきます」は、動植物の命をいただき、自分の命をつなぐ言葉です。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることにつながります。

ごちそうさまでした



「ごちそうさま」は、農作物、生産者、料理を作ってくれた人への「感謝」を表す言葉です。

ご家庭のお味噌汁の塩分濃度を測定します!

私達、広野町食生活改善推進協議会員が、今年度6月から9月の間に、下浅見川地区・中央台地区のご家庭のお味噌汁の塩分濃度の測定のために各戸訪問致します。

食改のTシャツ・名札着用にて訪問致しますので、ご理解ご協力よろしくお願い致します。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

