

簡単レンジクッキング

チンゲン菜のレンジ蒸し



<材料> 2人分

- チンゲンサイ 2 株 (200g)
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 大さじ2
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①チンゲンサイはざく切りにし、耐熱容器に盛る。
- ②Aをすべて混ぜ合わせ、①の上にかける
- ③②の上にラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で3~4分加熱し混ぜる。

1人分栄養価

エネルギー	36kcal	カリウム	274mg
たんぱく質	0.8g	カルシウム	101mg
脂質	2.1g	食塩相当量	1.0g

たまねぎのレンジ蒸し



<材料> 2人分

- 玉ねぎ 2個 (600g)
- バター 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- けずり節 1 袋

作り方

- ①玉ねぎの上下を切り落とし皮をむく。
- ②玉ねぎの上部2/3 くらいに十字に切れ目を入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)に5 分程度かける。
- ③熱々のうちに、十字の切れ目の部分にバターとけずり節をのせしょうゆをかける。

1人分栄養価

エネルギー	132kcal	カリウム	472mg
たんぱく質	4.0g	カルシウム	64mg
脂質	1.9g	食塩相当量	0.5g

野菜の量、どっちが多い

タンメン...100g



中華そば...5g
(しょうゆラーメン)

中華丼...50g



牛丼...20g

カレーライス...90g



ドリア...30g

更に小鉢を1皿追加できると



Good!
大根サラダ...70g

ほうれん草
ごま和え...70g



(参考:H30 国民健康・栄養調査資料より)

おとなの食育



毎月19日は
「食育の日」



野菜を食べよう

食に関する現状と課題

野菜の摂取量が不足しています。特に、若い世代で少ないことが分かっています。

野菜の摂取量【男性】



野菜の摂取量【女性】



資料:千葉市の健康づくり(食習慣)に関するアンケート調査(平成28年度)

1日の野菜摂取量の目安

350g (目安:生野菜片手山盛り3杯)

野菜のパワー

- ①ビタミンが身体の調子を整える
- ②食物繊維が便秘予防
- ③生命維持に必要なミネラルの供給源
- ④カリウムがナトリウムの排泄を促す
- ⑤食卓の彩りが良くなる
- ⑥かさが増えてボリュームアップ

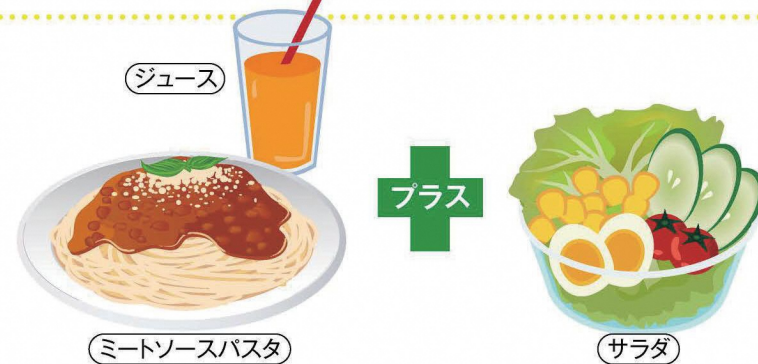
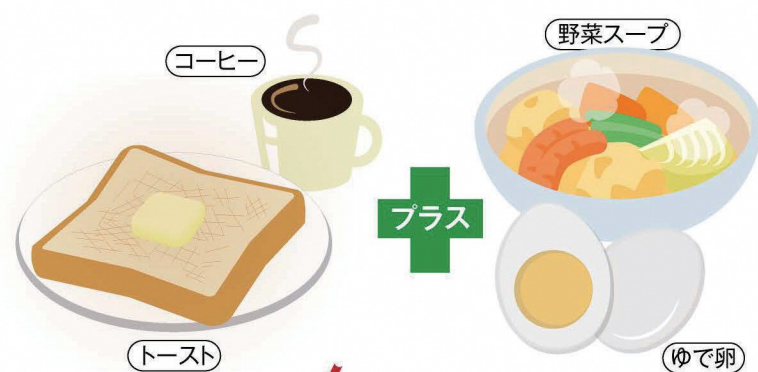


×3

千葉市

食事を振り返ろう

外食の時の工夫



食品選びの際に活用しよう

～栄養成分表示～

栄養成分表示(1食あたり)

熱量	●●●kcal
たんぱく質	▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■ ■g
食塩相当量	★ ★g

どんな栄養成分が、どれだけ含まれているか表示されています。熱量(カロリー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つの表示が義務づけられています。栄養成分表示をみて、上手に食品を選び、健康づくりに役立てましょう。



おいしいね たのしいね
たべるってだいじだね

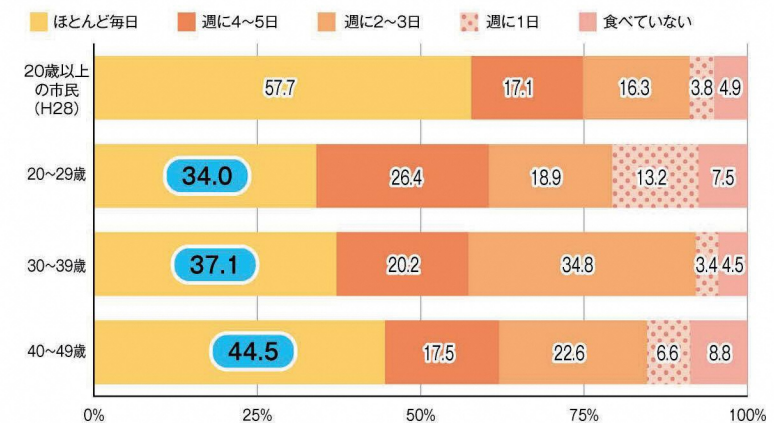
バランスよく食べよう

1回の食事でとれなかった場合は、
1日のトータルで考えましょう。

食に関する現状と課題

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の人の割合を年齢別に見ると、若い世代ほどその割合は低くなっています。

※グラフの数値は四捨五入しているため、総数が100%にならないことがあります。



資料:千葉市の健康づくり(食育・生活習慣等)に関するアンケート調査(平成28年度)

