



野菜の甘さや牛乳のまろやかさで減塩でもおいしいスープです。お子様にもおすすめです。家族で減塩しましょう。



## 野菜のポタージュ

### 【材料(4人分)】

玉ねぎ ..... 中1個  
にんじん ..... 1/2本  
キャベツ ..... 2~3枚  
ローリエ ..... 1枚  
牛乳 ..... 200ml  
水 ..... 400ml  
コンソメ ..... 4g(小さじ1)  
バター ..... 6g(小さじ1・1/2)  
こしょう ..... 少々  
パセリ ..... お好みで

野菜はセロリやじゃがいもを使ってもおいしくできます!

### 【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじん・キャベツは太めの千切りにする。
- ②鍋に水とコンソメを煮立てて、①の野菜ローリエを加え、柔らかくなるまで煮込む。(あくは取り除く)
- ③野菜が柔らかくなった後ローリエを取り出し、ミキサーにかけ、鍋に戻して再び火にかけ、牛乳を加える。  
※牛乳を加えたら沸騰させないようにしましょう。
- ④こしょうで味を整え、仕上げにバターを加える。
- ⑤カップに注ぎ、お好みでみじん切りにしたパセリを散らす。

### 豆知識

生活習慣病予防のためには、野菜を1日350g摂りましょう。目安は小鉢5皿分です。野菜は生よりも加熱することでかさが減ってたくさんの量を食べることができます。

### 1人分栄養価

エネルギー 74kcal たんぱく質 2.5g 脂質 3.8g  
炭水化物 6.8g 食塩相当量 0.5g

### こんにちは。食育推進員です!

私たちは、千葉市長から委嘱を受け、公民館や保健福祉センターなど地域で「食」に関するボランティア活動を行っています。

おいしいね、たのしいね、  
たべろっただいじだね

毎月19日は食育の日

## 千葉市民は食塩を摂りすぎています!

### 千葉市民の1日の食塩摂取量

1日平均 **11.1g**

(第4次千葉市食育推進計画より)

あと3~4g減らしたい!

### 1日の食塩摂取の目標量

男性... **7.5g** 未満

女性... **6.5g** 未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

大人も子どもも、食塩を摂りすぎています。  
食塩の摂りすぎは、**将来の高血圧につながります。**

### 減塩で高血圧予防

- めん類の汁は残しましょう。
- 外食、加工食品を控えましょう。
- むやみに調味料はかけないようにしましょう。
- カリウムが多く含まれる野菜やいも類を食べましょう。カリウムには、食塩の成分であるナトリウムを体外に排出する働きがあります。
- 市販のお弁当や加工食品を購入するときは、栄養成分表示を見て、選ぶ習慣をつけましょう。



| 栄養成分表示<br>(1パックあたり) |         |
|---------------------|---------|
| 熱量:                 | ●●●kcal |
| たんぱく質:              | ●●●g    |
| 脂質:                 | ●●●g    |
| 炭水化物:               | ●●●g    |
| 食塩相当量:              | ●●●g    |

## みどりくみなおしでけんこうづくり

イメージキャラクター「びーちゃん」

- み みんな必ず受けよう健康診断
- ど どんどん歩こう! みんな誘って健康ウォーク
- り 料理はうす味 腹八分
- く 区民で目指そう8020! 年に2回の歯科検診
- み みんなでコツコツ貯筋体操
- な なにがなんでも禁煙実行
- お お酒はほどほど週に2日は休肝日
- し しっかり睡眠 早寝早起き

問合せ先

千葉市緑保健福祉センター健康課 健康づくり班  
電話 043-292-2630 FAX 043-292-1840

令和6年7月作成