



# にんじんごはん



所要時間：10分（炊飯時間除く）

**時短** **簡単** **安価**

材 料：大人3人～4人分  
 にんじん・・・・・・・・・・1本（約160g）  
 固形ブイヨン・・・・・・・・1個  
 （※コンソメでも可）  
 米・・・・・・・・・・2合  
 オリーブオイル・・・・・・・・小さじ2



※小さじ1 = 5cc    大さじ1 = 15cc  
 1カップ = 200cc

## 作り方

1. にんじんはよく洗ってすりおろす。（ミキサーでもOK）
2. 米を洗って、水を2合の水加減より2mm下にし、炊飯器の内釜にセットする。
3. 1と固形ブイヨン・オリーブオイルを加え、炊飯スイッチを押す。
4. 炊き上がれば、よく混ぜる。



＜1人分栄養価＞  
 エネルギー：306 kcal  
 たんぱく質：4.9g  
 脂 質：2.8g  
 食塩相当量：0.6g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士



レシピ動画は  
こちらから



いがいと!

# 高血圧症 の人が多いまち 福知山

いがいと!  
福知山

## こんな生活していませんか？

～高血圧は、日頃の生活が原因となって引き起こされるケースが少なくありません～

ストレス 

肥満 

改善しよう! 

睡眠不足 

運動不足 

喫煙 

アルコール飲み過ぎ 

野菜不足   
野菜レシピ動画

塩分摂りすぎ 



高血圧知っ得情報の動画



隠れた塩分を見よう!

「栄養成分表示」に注目!

◆塩分はここをチェック!

栄養成分表示	
(1個あたり)	
エネルギー	○Kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
<b>食塩相当量</b>	<b>○g</b>

【15歳以上】

★1日の食塩摂取量目標値★

男性 7.5g 未満 食事摂取基準  
女性 6.5g 未満 (2020年版)

小児の1日の食塩摂取量目標値

1～2歳	⇒	3.0g 未満
3～5歳	⇒	3.5g 未満
6～7歳	⇒	4.5g 未満
8～9歳	⇒	5.0g 未満
10～11歳	⇒	6.0g 未満
12～14歳	⇒	男児7.0g 未満 女児6.5g 未満

食事摂取基準 (2020年版)

★参考★

塩分量を知るために、商品の「栄養成分表示」を見ることからはじめてみませんか？