



## 野菜たっぷりミネストローネ



所要時間：30分

簡単

安価

材 料：大人2人分

じゃがいも・・・80g（小1個）	ベーコン・・・・・・・・30g
にんじん・・・40g（1/5本）	オリーブオイル・・・小さじ2
玉ねぎ・・・80g（1/4個）	ホールトマト缶・・・160g
キャベツ・・・80g（1枚）	コンソメ・・・・・・・・6g
ピーマン・・・60g（1個）	水・・・・・・・・360cc
コーン缶・・・40g	塩・・・・・・・・少々
しめじ・・・・・・・・40g	こしょう・・・・・・・・少々

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

### 作り方

1. 野菜・きのこ・ベーコンは食べやすく小さめに切る。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンと刻んだ野菜を炒め、トマト缶・コンソメ・水を加えて煮る。
3. 野菜がやわらかくなったら塩・こしょうで味を調える。



### <1人分栄養価>

エネルギー：210 kcal  
たんぱく質：5.9g  
脂 質：10.6g  
食塩相当量：1.8g



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)

★参考★

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)

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？