

やさい あま ず あ 野菜の甘酢和え



簡単

安価



所要時間：20分（漬ける時間を除く）

材 料：大人2人分

にんじん・・・60g	A {	しょうゆ・・・小さじ2
白菜・・・120g		砂糖・・・大さじ1
大根・・・40g		酢・・・小さじ2
ブロッコリー・・・40g		

※小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc 1カップ = 200cc

作り方

1. にんじんと大根はせん切りにする。
白菜はざく切りにする。
ブロッコリーは小房にわける。
2. 鍋に1を入れてふたをし、ごく弱火で1～2分蒸し煮し、
ふたをしたまま火を止めて粗熱をとり、軽く水気を絞る。
3. ボウルにAを合わせ、2を加えて器に盛る。

好みて唐辛子やゆずを
加えてもおいしいよ!




<1人分栄養価>

エネルギー：54 kcal
たんぱく質：1.8 g
脂 質：0.1 g
食塩相当量：1.0 g

レシピ動画は
こちらから→



えいようし&けんこうサギ

作成)福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

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
食塩相当量	○g

【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)

塩分量を知るために、商品の「栄養成分表示」を見ることから始めてみませんか？