

かつしか知っ得メモ



野菜から
食べよう！
1日350gを
目標に。



柿とかぶのゼリー寄せ

【材料】

柿: 50g、かぶ: 100g、きゅうり: 40g、だし汁: 200cc

A (醤油・酒・みりん:
各小さじ1/2、塩: 少々)

ゼラチン: 小さじ1強



【作り方】

- ① ゼラチンを少量の水でふやかす。
- ② 柿、かぶ、きゅうりを1cm角に切る。
- ③ かぶときゅうりをさっと茹でて水にとり、水気をとる。
- ④ 鍋にだし汁とAを入れ、加熱する。
- ⑤ 沸騰直前に火から鍋を下ろし、①を加えて溶かす。
- ⑥ ③と⑤、柿をよく混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を型や器に入れて冷やし固め、一口大に切り、器に盛り完成。

【柿に含まれる主な栄養素】

- ※ **ビタミンC**: 免疫力を高める。
→抗酸化作用があり、体を守る。
 - ※ **β-カロテン**: 皮膚や粘膜の健康維持
 - ※ **カリウム**: 浮腫みの改善。血圧を安定させる。
 - ※ **食物繊維**: 腸内環境を整える。
- ☆ 栄養分が多いのは皮と実の間の部分

10月26日は**柿の日**…正岡子規が1895年10月26日に奈良で詠んだ俳句「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」にちなんで定められたと言われている。

■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力: 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

加工食品に気をつけて
しっかり減塩を!!

～加工食品などの商品に記載されている
食塩相当量を確認していますか?～

- ☑ **減塩で高血圧予防と改善を**
日本人の食塩摂取目標量は男性で7.5g/日未満、女性で6.5g/日未満ですが、実際の1日の平均摂取量は男性で11g、女性で9.5gと、食塩をとり過ぎていることがわかっています。

- ☑ **加工食品を利用することが多い方は…?**
食品表示を確認する習慣をつけましょう。
食塩相当量は1食あたり2g～3gを目指しましょう。



食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを!
19日は食育の日



意外な!?

『加工食品の食塩含有量 (100g当たり)』

- ◆ 食パン…1.1~1.3g
- ◆ 麺類…中華麺(生): 1.0g、うどん(生): 2.5g
- ◆ お菓子(みたらし団子)…0.6g
- ◆ 調味酢(すし酢)…6.5g

通常、酢は食塩不使用ですが、商品によっては食塩が加えられた調味酢やドリンクも売られているので**注意が必要です!**



日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より

■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力: 東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。