

かつしか知っ得メモ

今月の食材 かぼちゃ

食べ頃は秋～冬ですが、収穫のピークは夏ということをご存じですか？

丸ごとならそのまま2～3ヶ月は常温でも保存できるので使いやすい野菜ですね。



栄養素

β-カロテン、ビタミンB、C、Eなどを多く含む緑黄色野菜

旬 9～11月頃

国内の主な産地 北海道、鹿児島県、茨城県など

美味しいかぼちゃの選び方

- 皮の表面に艶があり、色ムラがない。
- ずっしりと重みがある。
- 果肉がオレンジ色で肉厚である。(より甘味がある)
- わたと種がぎっしり詰まっている。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある！

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中！



ごまの風味が香ばしい

かぼちゃの きんぴら



【材料(二人分)】

かぼちゃ：1/8個 ごま油：大さじ1

いりごま：小さじ1 砂糖：小さじ1

しょうゆ：大さじ1

【作り方】

- かぼちゃを洗い、皮ごと細切りにする。
- フライパンにごま油を入れ、かぼちゃを入れて中火で3～4分炒める。
- 砂糖、しょうゆを加えて混ぜ、更に1分程炒める。いりごまをかけて完成。

■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

食べ方を工夫して減塩を

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、食塩摂取目標量は、男性で1日7.5g未満、女性で1日6.5g未満ですが、令和元年国民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均値は男性で10.9g、女性で9.3gと、とり過ぎていることがわかっています。

食べ方を工夫して無理なく減塩(6か条)

- みそ汁やスープ類は具沢山にして一日1杯を目安に。
- めん類のつゆは飲まずに残す。
- しょうゆはかけずにつける習慣を。
- 佃煮や漬物、加工食品は控えめに。
- 魚は干物や塩魚よりは生の魚を調理したものを。
- 野菜や果物など、カリウムの多い食品は体内のナトリウムを排泄するので不足しないように。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



“意外と”食塩が含まれている食品例

食パン6枚切り1枚…0.6g

中華麺(ゆで)1玉…0.5g、うどん(ゆで)1玉…0.6g

和菓子(みたらし団子)1本…0.4g

調味酢(すし酢) 大さじ1…1.0g

※ 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なども売られているので注意が必要です。栄養成分表示をチェックする

習慣をつけましょう。



日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より

栄養成分表示	
1食(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

■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。