



4月の行事食 お花見弁当



※写真はイメージであり、食種により異なります。

いちごの栄養

★豊富なビタミンC★

1日に摂りたい量は**100mg**

いちご(5個80g) **50mg**



ビタミンCとは？

皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力をアップさせる抗酸化ビタミン。
風邪予防や体組織細胞の傷を修復する効果があります。

4月から食塩摂取量の目標値が変わります！

食塩の摂取目標値

18歳以上の男性：9.0g/日未満 → 2015年版 **8.0g/日未満**

18歳以上の女性：7.5g/日未満 → 2015年版 **7.0g/日未満**



栃木県民は1日どれくらいの食塩を摂取しているかご存知ですか？

20歳以上の成人1人1日当たり **男性12.4g 女性10.2g**であり、過剰摂取しているため減塩に努める必要があり、また、男女とも全国値と比べて高い傾向が認められます。

～塩分を摂りすぎないための注意点～

レモンなど酸味や香辛料を上手に利用しましょう。

醤油、ソースは直接かけずつけて食べましょう。

麺の汁は残しましょう。

例) ラーメン1杯塩分**7g**
⇒汁を残すことで**2～3g減**

塩魚や練り製品など塩辛い食品は控えましょう。

例) 塩鮭 **1.8g**
生鮭 **0.2g**

豆乳入りみそ汁はいかがですか

～塩分を減らせコクがアップします～

材料

みそ 小さじ1
豆乳 1/2カップ
だし汁 1/2カップ
大根 10g
かぼちゃ 20g

作り方

①野菜は食べやすい大きさに切る。
②鍋にだし汁、野菜を入れ火にかける。
③豆乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、味噌を入れ出来上がり。