



# ふじみ野市元気・健康メニュー

今回の栄養素

たんぱく質

## レシピ紹介

### ～炊飯器でできるカオマンガイ～ 【適塩メニュー】

#### ～材料（2人分）～

- ・米 1.5合
- ・鶏もも肉（皮無し） 1枚
- ・長ねぎ（緑の部分） 1本分
- おろししょうが 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 鶏がら顆粒だし 小さじ2
- ・長ねぎ（白の部分） 1/2本（40g）
- 醤油、酢 各大さじ1
- オイスターソース 小さじ2
- おろししょうが 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- レモン汁 小さじ2
- 砂糖、ごま油 各小さじ1
- ・レタス 2枚
- ・トマト 1/2個



#### 【1人分あたり】

エネルギー	炭水化物
635kcal	97.7g
たんぱく質	食塩相当量
32.8g	2.6g
脂質	
9.4g	

#### ～レシピ～

- ①米を洗い、○の調味料等を炊飯器に入れ、よく混ぜる。1.5合のメモリまで水を加え、皮を剥いだ鶏もも肉と長ねぎの緑の部分を加えて、炊飯する。
- ②お椀に、長ネギの白の部分のみじん切りにしたものと●の調味料を合わせ、よく混ぜる。
- ③レタスとトマトは洗い、食べやすいサイズに切る。
- ④①の炊飯が終わったら、肉を先に取りだし、食べやすいサイズに切る。長ねぎの緑の部分は取り出して捨てる。
- ⑤皿にご飯と肉を盛りつけ、②のたれをかけ、切った野菜を添えて完成。



市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！  
詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター  
地域健康支援係



#### 栄養ワンポイントコーナー



今回のメイン食材の鶏もも肉は皮を剥ぐことで、カロリーを約半分程度抑えながらも、十分にたんぱく質を取ることができます。また、たれにレモン汁やにんにく、しょうがを入れることで、食塩の量を少なくしながらもしっかりとした味を楽しむことができます。

# たんぱく質はこんなところで使われる！

たんぱく質は筋肉の元になるイメージが強いと思いますが、実は体中のいろいろなところで活躍しています。



たんぱく質は人間が生きる上で必要不可欠になる栄養素です。特に年齢を重ねるとたんぱく質が不足しがちになります。意識して食事に取り入れ、健康な身体を維持しましょう！  
※腎臓疾患等で通院している方は、医師に確認の上食べる量の判断をしましょう。

## 【適塩メニュー】とは？

1食分で食塩3g未満、または単品で食塩1g程度であるメニュー

成人の1日当たりの食塩摂取量目標量は、男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満とされています。

(※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防には6.0g未満)

しかし！

令和元年の平均摂取量は1日当たり**10.1g**

(令和元年国民健康・栄養調査より)

### 食べ物に含まれる食塩

カップめん：5.5g

梅干し：1.8g

気にせず食べるとあっという間にすごい摂取量に！！

商品に含まれる食塩の量は、栄養成分表示の中の**赤字**に注目！

栄養成分表示 (1枚当たり)	
エネルギー	〇〇Kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
<b>食塩相当量</b>	<b>〇g</b>

