

〈梅雨の注意点〉 ■ 食中毒予防の3原則



point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
入れるのは7割程度に
冷蔵庫は10℃以下に維持
冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

〈塩分について〉

塩分は1日 **男性8g 女性7g** **すでに高血圧の人は6g**を目安に!

- ・ 麺類(ラーメン、うどん、そばなど)の汁は残しましょう。

ラーメン1杯



残さず食べると

塩分7g

汁を残すと塩分2g
マイナス5g

うどん1杯



残さず食べると

塩分4g

汁を残すと塩分1.7g
マイナス2.3g

- ・ 汁物は1日1杯までに!

みそ汁 1杯



塩分1.5g

→できるだけ具たくさんにして汁の量を減らすようにしましょう。

- ・ しょうゆやソースは小皿から少しずつ付けて!

刺身: 両面にたっぷりつける → 片面に少ずつけるようにする

- ・ 汗をかいたからと**塩をなめたり、塩飴を食べると塩分の摂り過ぎに!**

→大量に汗をかいた時以外は摂らないようにしましょう。

〈調味料の塩分1g相当は〉

食塩 1g 小さじ 1/6	しょうゆ 7g 小さじ 1	みそ 10g 小さじ 1 と 2/3	ウスターソース 12g 小さじ 2
とんかつソース 18g 大さじ 1		ケチャップ 30g 大さじ 2	マヨネーズ 56g 大さじ 4 と 1/2



ほうれん草の干草焼き 白だしあんかけ

〈材料 2人分〉

- ・ほうれん草 40g
- ・にんじん 30g
- ・卵 2個
- ・水 30ml
- ・塩 少々
- (あんの材料)
- ・白だし 8ml
- ・水 50ml
- ・水溶き片栗粉 水2ml：片栗粉2g

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 91kcal たんぱく質 6.8g
脂質 5.3g 塩分相当量 0.6g

〈作り方〉

- ①オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②ほうれん草を3cm幅、にんじんは千切りにし、軽く茹でて水気を絞る。
- ③ボウルに卵を割り、水、塩を加え混ぜる。
- ④③にほうれん草、にんじんを加えて混ぜる。
- ⑤型に流しいれ、200℃のオーブンで20～25分焼く。
- ⑥鍋に白だし、水を入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に干草焼きを盛り付け、あんをかける。

※型がない場合はフライパンで卵焼きのように焼いてもできます。

★洋食用はあんをかけずにケチャップをかけてオムレツに！

和食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 339kcal たんぱく質 14.6g
脂質 7.7g 塩分相当量 2.4g

洋食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 281kcal たんぱく質 14.3g
脂質 9.6g 塩分相当量 2.0g

★今月のメニューのポイント★

今回主菜として使用した卵には良質なたんぱく質が豊富に含まれており、比較的安価で手に入り、時間のない朝でも簡単に調理して食べることができる食材です。たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚など体の様々な組織を作る成分です。たんぱく質が不足すると筋肉量が落ちたり、疲れが溜まりやすくなります。忙しい朝でもしっかりたんぱく源を摂取して元気に1日を過ごせるようにしましょう！