


磯和え

材料(大人4人分)

ほうれん草……………1/2束(90g)
にんじん……………1/2本(75g)
キャベツ……………1/8個(120g)
のり……………1/2枚
しょうゆ……………小さじ1(6g)



アレンジメモ

大人は練りからしを
プラスしても 

作り方

- ①ほうれん草はゆでて2cmの長さに切る。
- ②にんじん、キャベツはせん切りにし、ゆでる。
- ③①②の水気をよくしぼり、食べる直前に刻んだのりとしょうゆで和える。

1人分栄養価

■エネルギー/19kcal ■たんぱく質/1.0g ■脂質/0.1g ■炭水化物/2.6g
■食物繊維/1.8g ■食塩相当量/0.2g ■カルシウム/31mg ■鉄/0.6mg

効率的に鉄分を摂取しよう！

・「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の両方を摂取しましょう。

ヘム鉄:主に動物性の食品に含まれ、吸収率がよい。

非ヘム鉄:主に植物性の食品に含まれ、吸収率はヘム鉄より低い。

・非ヘム鉄はビタミンCや動物性食品と一緒に摂取し吸収率を高めましょう。

ビタミンCが豊富な食品:



赤身の肉



レバー



赤身の魚



厚揚げ



ほうれん草



小松菜



プルーン



ピーマン



ブロッコリー



かぼちゃ



じゃがいも



みかん



キウイ



いちご

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

家族一緒におうちごはん



幼児食の味付けの目安を知ろう!

1日の食塩摂取目標量

1～2歳 3.0g未満、3～5歳 3.5g未満

成人の食塩摂取目標量:

男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準2020より)

液体の
小さじ1/2は
8分目!



幼児食の味付けは大人の半分以下を目安にしましょう。

ご家庭でよく使われる調味料に含まれる食塩の目安量

調味料名	目安量(食塩相当量g)	調味料名	目安量(食塩相当量g)
塩	小さじ1/6(1.0g)	ケチャップ	小さじ5(0.9g)
しょうゆ	小さじ1(0.9g)	中濃ソース	小さじ3(1.0g)
米味噌	小さじ1・1/2(1.1g)	ぼん酢	小さじ2(0.9g)
マヨネーズ	小さじ1(0.1g) ※脂質を多く含むので少なめに	顆粒コンソメ	小さじ2/3(0.8g) ※スープ100ml分
顆粒和風だし	小さじ1/3(0.4g) ※だし汁150ml分	顆粒中華だし	小さじ2/3(1.0g) ※スープ100ml分

※メーカーや商品によって含まれる食塩相当量が異なります。

※1食あたり複数の調味料を使う場合は、食塩相当量の合計が1g未満になるように調節しましょう。

家族でできる減塩のポイント

◆野菜をたくさん食べましょう!

野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(主に塩に含まれる成分)を排出するはたらきがあります。

◆加工食品に含まれる食塩にも気をつけましょう!

加工食品を使うときは栄養成分表示を確認し、含まれる食塩相当量を考慮して、調味料の量を調節しましょう。

「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1きぼーる13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221

※令和4年1月作成