

かぼちゃのサラダ



材料(大人3人分)

- 冷凍かぼちゃ……………4~5切れ(200g)
- きゅうり……………1/2本(50g)
- 塩……………少々
- レーズン……………10粒(5g)
- マヨネーズ……………大さじ2(24g)



作り方

- ①耐熱容器に冷凍かぼちゃを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、つぶす。
- ②きゅうりは薄い輪切りにして塩を振りかけてしばらく置き、しんなりしたらキッチンペーパーで水気をしぼる。レーズンはお湯(分量外)に浸して柔らかくする。
- ③①に②とマヨネーズを加えて混ぜる。

1人分栄養価

- エネルギー/111kcal
- たんぱく質/1.2g
- 脂質/6.0g
- 炭水化物/11.4g
- 食物繊維/3.1g
- 食塩相当量/0.3g
- カルシウム/24mg
- 鉄/0.5mg

離乳食にアレンジ

①でかぼちゃを取り分ける。



初期:皮を除いたかぼちゃをすり鉢でつぶし、お湯やミルクを加えてポタージュ状にする。



中期・後期:スプーンでマッシュ状にする。粉チーズや青のり、すりごまを振ってもよい。



完了期:湯に浸したレーズンを刻んで入れる。少量のマヨネーズで和える。

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