


にんじんポタージュ

材料(大人4人分)

にんじん……………大1本(200g)
玉ねぎ……………大1/2個(120g)
ゆで汁+水……………150ml
牛乳……………200ml
顆粒コンソメ……………小さじ2(5g)



アレンジメモ

大人はこしょうを
プラスしても 

作り方

- ①にんじんと玉ねぎを2cmの乱切りにする。
- ②鍋に①を入れ、かぶるくらいの水を加えて蓋をし、やわらかくなるまでゆでる。
- ③②とゆで汁をミキサーにかける。(ブレンダーでもよい。)
- ④③を鍋に戻し、顆粒コンソメと牛乳を加えて加熱し、あたたまったら火をとめる。

1人分栄養価

■エネルギー/59kcal ■たんぱく質/2.2g ■脂質/1.9g ■炭水化物/7.7g
■食物繊維/1.7g ■食塩相当量/0.6g ■カルシウム/75mg ■鉄/0.2mg

カルシウムを積極的に摂取しよう！

幼児期にカルシウムは不足しがちな栄養素です。
カルシウムを多く含む食品を意識してとりましょう。

カルシウム豊富な食品例

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、厚揚げ、
木綿豆腐、高野豆腐、小松菜、切り干し大根など



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