

卵とトマトのスープ

材料(大人4人分)

トマト……………1/2個(80g)
じゃがいも……………小1個(80g)
玉ねぎ……………中1個(160g)
ベーコン……………1枚(20g)
卵……………S1個(40g)
顆粒コンソメ……………小さじ2弱(5g)
水……………520ml



アレンジメモ

大人はこしょうやタイムなどの
スパイスをプラスしても🍴🍴

作り方

- ① トマトは一口大に切る。じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にトマト、じゃがいも、玉ねぎ、水を入れて蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ベーコンとコンソメを加えて加熱し、溶き卵を加えてひと煮立ちさせる。

1人分栄養価

■エネルギー/66kcal ■たんぱく質/2.4g ■脂質/2.9g ■炭水化物/6.1g
■食物繊維/2.6g ■食塩相当量/0.7g ■カルシウム/14mg ■鉄/0.4mg

食物繊維をとって便秘を予防しよう！

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類があります。

不溶性食物繊維:腸の動きをよくして便通を促す効果があります。

多く含まれる食品例



穀類



野菜



豆類



きのこ



果物

など

水溶性食物繊維:大腸で分解・発酵されるとビフィズス菌が増えることで腸内環境が良くなり整腸効果があります。

多く含まれる食品例



海藻



こんにゃく



こんにゃく



果物



大麦

など

どちらの食物繊維も組み合わせて上手に摂取しましょう。

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