

かつしか知っ得メモ

これにて・イキイキ
葛飾(福)野菜



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



人参は、鮮やかなオレンジ色で料理に彩りを加えてくれる食卓に欠かせない野菜で、βカロテンを豊富に含みます。
区内では横浜方面から種子が伝わり、明治に入ってから奥戸地域で栽培されるようになりました。現在でも葛飾産の採れたて新鮮な人参を味わうことができます。



いかにんじん 材料(2人分)

- 人参 1/2本
- スルメ 小1/4枚
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2



作り方

- ①人参、スルメを細切りにする。
- ②調味料を合わせて一煮立ちさせ、①を漬け込む。
- ③冷蔵庫に入れ一晩なじませる。

*福島県の郷土料理でシャキシャキした人参がたくさん食べられます。松前漬の原型ともいわれ、昆布や数の子を入れてもおいしいです。

かつしか知っ得メモ

食事バランスガイドシリーズ (7)

菓子・嗜好飲料

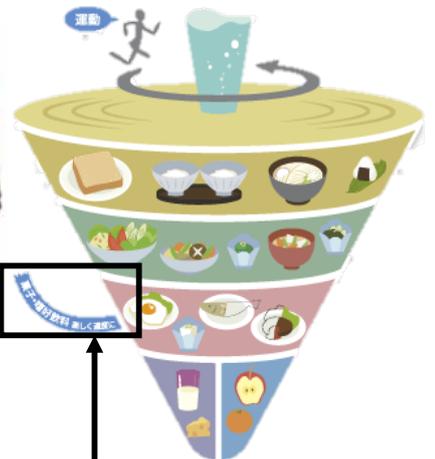
「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらいいのかをコマの形で示したものです。

菓子・嗜好飲料は、食生活の中で楽しみの部分に当たります。成人の1日の目安は200kcal程度とされています。

栄養成分表示を参考にしましょう

チョコレート

栄養成分表示	
1/4枚(13g)当たり	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	4.4g
炭水化物	7.1g
ナトリウム	83mg



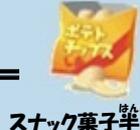
コマのこの部分が菓子・嗜好飲料です。

たとえば・・・

200kcalの目安



どら焼き1個



スナック菓子半袋



甘味飲料コップ2杯半



ビール中ジョッキ1杯

菓子類、菓子パン、ジュースやスポーツドリンク類、酒類などは、食事に影響を与えない範囲で楽しく適度にとりましょう！！