



市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は、**高血圧を予防する減塩の炊き込みご飯**です。

## 「できるだし」の炊き込みご飯



だしのうま味でおいしさUP！  
一般的な炊き込みご飯より、約2分の1の塩分カットです。

### 材料（6人分）

米	300g	A	みりん	大さじ1
もち麦	50g		ほたてだし	70g
油揚げ	60g		(液体・市販)	
ひじき（乾燥）	3g			
野菜だし（乾燥・市販）	20g			

- ①米ともち麦は洗い、30分～1時間ぐらい浸水し、ざるで水を切っておく。
- ②野菜だしは、200mlの水で戻し、野菜の水を絞り大きい野菜は切っておく（戻し汁はとっておく）。
- ③油揚げは、油抜きをして2cmぐらいの細切りにしておく。
- ④炊飯器に①と②の戻し汁、Aを加えてから、目盛りまで水を入れ、さらに水100mlを入れてから油揚げ、ひじき、野菜を加えて炊く（追加の100mlの水は、もち麦分です）。

● 1人分の栄養価 エネルギー 250kcal、たんぱく質 5.75g、脂質 3.2g、炭水化物 49.8g、食物繊維1.66g、塩分 0.8g

### 11月は「青森県食育月間」です

## おやつを楽しもう！

問健康増進課 ☎6791

青森県では11月を「青森県食育月間」とし、食育推進運動を重点的に実施しています。今回は、子どものおやつの量や選び方のポイントについてお知らせします。

### ★おやつの役割

発育、成長の著しい幼児は、3回の食事では十分な栄養が取れません。そのため、不足する栄養をおやつで補います。

### ★おやつの量の目安

- 1～2歳児 100～150kcal  
(みかん1個+さつまいも4分の1本)
- 3～5歳児 150～200kcal  
(小さめのおにぎり1個+キャンディチーズ3個+みかん1個)

### ★おやつの選び方のポイント

- ・おやつは果物や乳製品など、食事の一部となる食品にしましょう。
- ・飲み物はお茶などの無糖タイプにしましょう。
- ・市販品は栄養成分表示をチェックしましょう。



### 糖分・塩分の多いお菓子には注意

#### 注意

#### ①糖分

- ・糖分の1日の目安は約20グラム  
(クリームパン(80グラム)約半分)
- ・取り過ぎは、虫歯、疲れ、肥満、イライラなどの原因となります。



#### 注意

#### ②塩分

- ・塩分の1日の目安は
- 1～2歳児 男子3グラム  
女子3.5グラム
- 3～5歳児 男子4グラム  
女子4.5グラム
- ・取り過ぎは、将来の生活習慣病の原因となります。

