

# おいしいってな～に? ちょっとの工夫でもっとおいしく にじいろの食育メニュー



## 海と空のメニュー



### にじいろのおさかなチャンプル

減塩でおいしい にじいろの料理!  
栄養、味、色、雰囲気など  
バランスのよい食事を工夫しよう



#### エネルギーのもと

ごはん・あぶら・かたくりこ



#### 血や肉になる

サバ(缶詰)・とうふ・たまご  
かつおぶし・のり



#### 体の調子を整える

トマト・キャベツ・ズッキーニ  
ブロッコリースプラウト・みずな  
しめじ・きくらげ

#### 栄養成分(1人分)/ごはん100gを含む

エネルギー: 448kcal  
たんぱく質: 25.6g  
脂質: 16.2g  
炭水化物: 46.8g  
食塩相当量: 1.0g

※ 栄養成分計算: 産科婦人科館出張 佐藤病院 (管理栄養士: 水出恵子)

## 空のメニュー



### ふあふあ雲のスープ

ちょっとの工夫で減塩&おいしい  
ふあふあ雲のスープをつくろう!



#### 完熟トマト

#### マッシュルーム

新鮮な食材を用いる



#### ごま油

香辛料・香辛野菜や  
果物の酸味を利用する



#### うま味調味料

低塩・無塩の調味料を使う

#### 栄養成分(1人分)/ごはん100gを含む

エネルギー: 48kcal  
たんぱく質: 3.8g  
脂質: 2.7g  
炭水化物: 2.2g  
食塩相当量: 0.8g

※ 栄養成分計算: 産科婦人科館出張 佐藤病院 (管理栄養士: 水出恵子)

## 大地のメニュー



### 発見!カラフル焼き鳥

減塩なのに美味しい 発見!カラフル焼き鳥  
うま味をじょうずに利用することで、  
減塩なのに美味しい料理ができるよ!

いろいろな食品に含まれる塩分の取りすぎは病気の原因!



#### 栄養成分(1人分)

エネルギー: 89kcal  
たんぱく質: 5.7g  
脂質: 5.7g  
炭水化物: 2.6g  
食塩相当量: 0.1g

※ 栄養成分計算: 産科婦人科館出張 佐藤病院 (管理栄養士: 水出恵子)

#### 塩分に多い食品・料理に注意



- ちょうどよい塩の量は1食2.5g未満。ひとつまみくらい。塩分計で計ることもできる。
- 好きな料理に、どのくらいの塩分があるか調べてみよう。

好きな料理

塩分量