

毎月19日は**食育の日**

かさま 食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します。



ひじきのサラダ

●材料（4人分）

- ・乾燥ひじき(水で戻す) ……………8g
- ・きゅうり(うす切り) ……………100g
- ・人参(千切り) ……………40g
- ・ロースハム(細切り) ……………1枚
- ・コーン ……………40g

<合わせ調味料>

- ・マヨネーズ ……………40g
- ・酢 ……………小さじ1(5g)
- ・しょうゆ ……………小さじ1(6g)
- ・すりごま ……………20g

●作り方

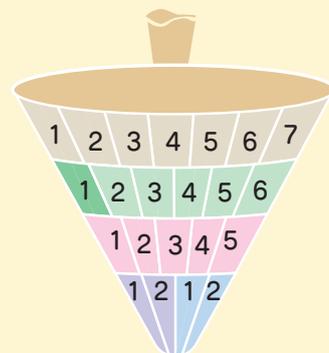
- ①乾燥ひじきを水で戻す。
- ②食材を食べやすいようにそれぞれ切る。
- ③調味料を合わせて、和えたら完成。



●栄養成分（1人前）

エネルギー	128kcal	炭水化物	6.1g
たんぱく質	2.8g	食物繊維	2.3g
脂質	10.9g	食塩相当量	0.7g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

問 保健センター TEL.0296-77-9145



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

6月の強化項目

気にしてみよう！
『食育』



6月は『食育月間』です。
早寝早起き朝ごはん！朝食の欠食をなくし、1日3食
きちんと食べて元気に過ごしましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145