



野菜は1日 349g  
以上を目標に！  
土別のおいしい野菜  
をたくさん食べ  
ましょう

# トマトとワカメの酢の物

(4人分の材料と下準備)

トマト 小2個 (200g)

→食べやすい大きさにざく切り

カットワカメ 小さじ1 (2g)

→1/2カップ程度の水につけておく

☆しょうゆ 大さじ1/2 (9g)

☆酢 大さじ1 (15g)

☆白ごま 小さじ2 (6g)

→☆の調味料を混ぜておく

このレシピで  
1人約 50gの  
野菜(きのこ含  
む)を食べるこ  
とができます



～食改さんが考えた野菜たっぷりレシピ集より～

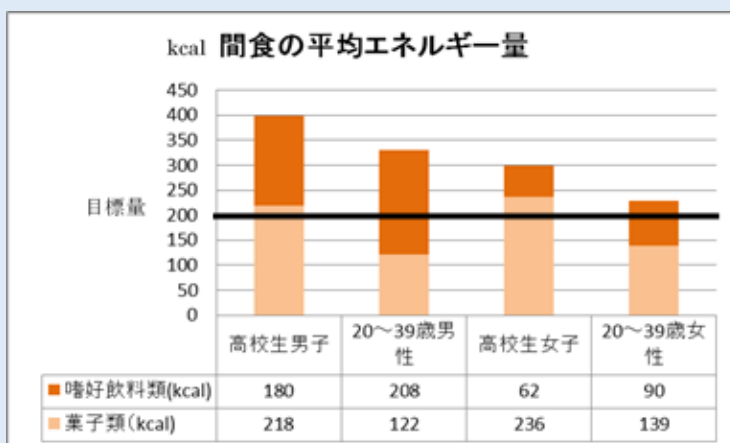
(作り方)

水気を切ったワカメとトマト、☆の調味料を和えて完成。

(トマトとワカメを切って冷蔵庫で冷やしておいて、食べる直前に調味料をかけてもOK！)

栄養価 (1人あたり) エネルギー 22kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.9g 炭水化物 3.2g 食物繊維 0.9g  
食塩相当量 0.4g (1日の塩分摂取目標量は男性 8g 女性 7g、血圧が高い方は 6g 未満)

## 土別市民はどのくらいおやつを食べているの？



(平成 29 年土別市食事・生活習慣等調査結果より)

間食には「食事と食事の間にとるもの」という意味があり、**1日 200kcal が目安**とされています。

若い土別市民は特に男性の嗜好飲料類の摂取エネルギー量が多く、高校生は男女とも菓子類の摂取量だけで1日の目標量を超えています。

間食量が多いと食事の時間にお腹がすかないことで食事量が減ってしまい、食事から補われるはずの栄養素が不足します。

### 100kcal の間食の目安



炭酸飲料  
約 200ml



5個入りあん  
パン 1個弱



大袋入の個装さ  
れたチョコ 3個

ビールなら 250ml  
日本酒なら 100ml  
ウイスキーなら 40ml  
焼酎 (20度) なら 85ml

**菓子・嗜好飲料(ジュースやアルコール)は楽しく適度にとりましょう。**

しっかり野菜 349 (サフォーク) レシピ 30年8月 土別市保健福祉センター