

かつしか知っ得メモ

今月の食材 長ねぎ

長ねぎは、白い部分にはビタミンCが、
青い部分にはβ-カロテンやカリウムなどの
栄養素が含まれています。

葛飾区では、『千住ねぎ』が全国的に有名で、江戸時代より江戸の中心部に供給されていました。現在も、秋から冬にかけて沢山収穫されています。葛飾元気野菜直売所をはじめ、各イベントの野菜即売会などでも販売されます。ぜひ一度お試しください。



秋野菜品評会
に出品された
葛飾元気野菜
『長ねぎ』

■問い合わせ先：葛飾区健康部健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：葛飾区産業観光部産業経済課 東京聖栄大学管理栄養学科 ■禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしかの元気食堂アンケート



プレゼント抽選がある！

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中！

～鶏肉のだしと長ねぎの旨味たっぷり～ 鶏ねぎ団子スープ

【材料：二人分】

鶏ひき肉 150g、長ねぎ 2本 (200g)、
えのき 30g、しめじ 100g、
鶏がらスープ 小さじ2、水 500ml、
油 小さじ1
A・・・酒 大さじ1、しょうが 小さじ1/2、
塩・こしょう少々、片栗粉 大さじ1



【作り方】

- ① 長ねぎ 1.5 本は 3cm幅に切る。
- ② 残りの長ねぎ 1/2 本とえのきはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉と②とAを混ぜ、団子状に丸める。
- ④ フライパンに油を引き、①を強火で色づくまで焼く。
- ⑤ 鍋に鶏がらスープと水を入れ、沸騰したら③を加える。
小房に分けたしめじと焼いたねぎを加えて煮る。
- ⑥ 汁椀に盛りつけて完成。

かつしか知っ得メモ

減塩の習慣をつけよう

食塩の摂り過ぎは高血圧だけでなく、脳卒中や心血管疾患、
腎臓疾患など様々な疾患のリスク因子だと言われています。
日本人の食事摂取基準(2020年版)では食塩摂取目標量は
男性で1日7.5g未満、女性で1日6.5g未満です。
引き続き減塩を心がけましょう。

国民健康・栄養調査によると、日本人は食塩摂取量の
2/3を調味料から摂取していることがわかっています。
塩、しょうゆ、みそ、ソースなど、日本食ならではの
調味料には食塩が含まれています。
豊かな食文化を楽しみながら、
味付けと量を工夫しましょう。



スマホを使って 歩いて 食べて 楽しく健康 ～かつしか健康チャレンジ～

健康づくりの行動でポイントを貯めて、
景品に応募しよう！

お問い合わせは健康づくり課まで
アプリのインストールもご相談ください

詳細・お申込みは
こちらから
区公式サイトを
ご覧ください。



～麺類を食べる工夫(ラーメン編)～

スープを全部残した場合にスープからとる食塩量：1.2g
⇒ スープを全部残すと、全部飲んだとき
に比べて約70%の減塩ができます。



ここがポイント



- ☑ スープだけでなく、麺や具にも食塩が含まれているので注意が必要です。
- ☑ できるだけスープを残すようにしましょう。
- ☑ 麺類を食べる頻度を考えましょう。

◆ できることから少しずつ始めましょう ◆

例えば・・・

- ① 柑橘類など酸味のある食材を活用する。
- ② 減塩調味料を使用する。

