

大根とりんごのサラダ

調理目安時間
15
分



よく噛む
メニューで
満足感を。



【1人分 ▶ エネルギー：58kcal, 野菜量：50g, 塩分：0.5g】

《材料／2人分》

大根…………… 80g	酢…………… 小さじ1
りんご…………… 1/4個	砂糖…………… 小さじ1
水菜…………… 20g	塩…………… ひとつまみ
すりごま…………… 大さじ1/2	

秋に
おいしい
食材

大根,
りんご

《作り方》

- (1) 大根, りんごは千切りにする。
- (2) 水菜は3cmに切り水にさらし, ざるにあける。
- (3) すりごま, 酢, 砂糖, 塩を混ぜ, (1)(2)を和える。



健康長寿のまち・京都

かしこく減塩 おいしい減塩

-2

今こそ、
減塩で健康習慣

1日マイナス2g
おうちご飯で
おいしく減塩

目標は現在の摂取量から-2g。
家で料理をする機会が増えた今、
だしや香辛料・減塩食品を上手に
使っておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT

1日の食塩目標量

男性7.5g未満

女性6.5g未満

〔日本人の食事摂取基準〕
〔2020年版（15歳以上）〕

商品を買うときは、
ここをチェック！

パックされた食品には

「食塩相当量」

が記載されています。

ポテトサラダ

栄養成分表示(1パック当たり)／
熱量330kcal、たんぱく質9g、
脂質23g、炭水化物22g、
食塩相当量2.0g (推定値)

調味料に含まれる食塩相当量の目安【大さじ1当たり】

● こいくちしょうゆ
【食塩2.6g】



● ウスターソース
【食塩1.5g】



● ノンオイル
和風ドレッシング
【食塩1.1g】



多

● みそ
【食塩2.2g】



● だししょうゆ
【食塩1.1g】



少

【出典】日本食品標準成分表2015（七訂）

京都市の食と健康情報はこちらから

発行：令和2年9月

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
（電話 075-222-3424 FAX 075-222-3416）

