

9月は厚生労働省が『食生活改善普及運動月間』として定めた食生活を見直す時期です。「食事をおいしくバランスよく」をテーマとしていくつか目標があり、その1つが『減塩』！私たちのオススメはゴマ油をかけて塩を減らす方法♪香り豊かでおいしくなりますよ。

栄養指導室 松田・竹尾・深田

卵はすぐれもの！



- ☆必要な栄養素がたくさん含まれている
- ☆たんぱく質の栄養的な価値を示す数値 ⇒100!(最高が100)
- ☆消化吸収されやすい

茹で卵 殻のむき方のコツ！

- 茹でる前に画びょうなどで浅く穴を開けておく
- 茹で終わったらすぐに氷水で冷やす
- コンコンして殻にたくさんヒビを入れておいて、水の中でむく

卵が主として使われている食品

- 卵豆腐
- プリン
- カステラ
- アイスクリーム
- カスタードクリーム (シュークリームなど)



卵の特性

- ・熱凝固性 ⇒茹で卵、玉子焼き、プリン
- ・乳化性 ⇒マヨネーズ
↳油と水とを混ぜり合うようにすること
- ・起泡性 ⇒スポンジケーキ、メレンゲ
- ・粘着性 ⇒ハンバーグや練り製品のつなぎ
天ぷら・フライの衣

殻が入らない割り方

- ◎ たまご同士で割る
両方は割れず、どちらか片方の卵しか割れない！
- ◎ 円柱状の物にあてて割る ⇒ワインボトル、缶詰など
- ◎ 平らなところで割る ⇒調理台、テーブルで

卵と同じくらいのリンが含まれる食品

卵 1個(50g)あたり

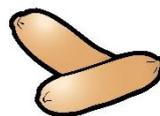
エネルギー 71 kcal
たんぱく質 6.1g
カリウム 65 mg
リン 85 mg
塩分 0g



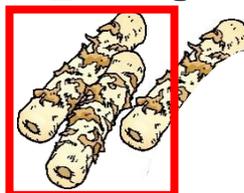
ヨーグルト
1カップ(80g)
塩分 0g



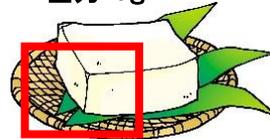
ウインナー2本
塩分 0.8g



ちくわ2.5本
塩分 1.6g



豆腐
約1/4丁(100g)
塩分 0g



プロセスチーズ 1/2枚
塩分 0.3g



とろけるチーズ

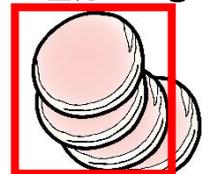
ししゃも 1尾
塩分 0.3g



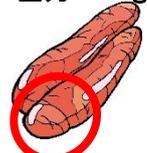
納豆 1パック(40g)
塩分 0g (たれ 0.7g)



ロースハム 3枚
塩分 0.7g



からし明太子
1かけら(25g)
塩分 1.4g



卵の目安量は
1日1個に