



G7 広島サミット 2023 が開催されるにあたり、私達はサミット中の食事がすごく気になる
ところですよ（笑）料理に使用される食材で広島県が国に要望した『広島県産品推薦リスト』には
県産食材が 1166 品挙げてあります。今回はその中の G7⇒7 品！ご紹介します♪

栄養指導室 松田・深田・向・水戸川・田中

菊芋

食物繊維（イヌリン）が
多く含まれる食品
見た目は生姜、食感はいんげん、
風味はゴボウ♪

100gあたりのカリウム量

里芋(生)	640 mg
菊芋(生)	610 mg
さつまいも(生)	480 mg
ながいも(生)	430 mg
じゃがいも(生)	410 mg

※水にさらす・湯でこぼす
必ずやりましょう!!

オイスター ソース



かきエキスが入っているソース
他の調味料を入れなくても
それだけで味つけ O.K♪

【炒め物(1人分)】
大さじ 1/2 杯程度
(塩分量 約 1.0g)

えびす茶 (はぶ草茶)



主に安芸高田市で栽培
カリウム量がとても少ない

パン、餅、スイーツなど
続々と商品化!!

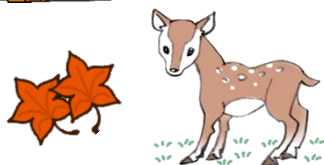
もち麦

もちもちとした食感がある
大麦のこと
米に混ぜて炊くことが多い
食物繊維が摂れるけれど
カリウムも多くなる

【カリウム量】



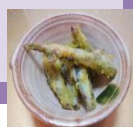
2023



かたくちいわし (コイワシ)

別名：しこいわし、ひしこ、せぐろ
広島では「小いわし」という

【リン量】
小いわし 3 尾 = 魚切り身 1 切れ
※頭や骨まで丸ごと
食べられる魚はリン **多**



モロッコ豆



別名：三度豆（インゲンマメ）
スジがなくてやわらかい豆
ちょっと大きいので
ビックリするかも（笑）
和え物、炒め物、煮物、揚げ物
なんでも O.K♪

100gあたりのカリウム量

モロッコ豆	260 mg
さやえんどう(絹さや)	200 mg
スナッフえんどう	160 mg

レモン(広島レモン)



生産量全国第 1 位→広島!!!
広島レモンは防腐剤・ワックス不使用
→皮も安心して食べられる
レモン汁を使って減塩に!



☆マイ調味料を作ってみよう☆
レモン+醤油⇒レモン醤油
レモン+マヨネーズ+ゴマ油⇒レモネーズ