

キャベツの塩昆布あえ（4人分）

キャベツ 200 g
にんじん 40 g
塩昆布 8 g
ごま油 小さじ1
白ごま 小さじ1



☆味付けは塩昆布だけ。簡単に味が決まるので、忙しいときでも手軽に作れます。お弁当にもおすすめです。



（作り方）

- ① キャベツとにんじんはせん切りにし、ゆでて、水気をしっかりきる。
- ② ①に塩昆布とごま油を入れてよく混ぜる。
- ③ 器に盛り、上からごまをかける。

1人分栄養価

エネルギー 33kcal 炭水化物 4.4g たんぱく質 1.3g 脂質 1.7g
食塩相当量 0.4g カルシウム 42 mg 食物繊維 1.6g

津山市健康増進課

栄養成分表示を活用しよう！

食品のパッケージなどに記載してある「栄養成分表示」は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのか、知ることができます。食品を健康的に選択したいと思っているあなた、ぜひご活用ください。

●健康づくりに役立つ情報が記載されています



【例：即席カップめん】

栄養成分表示
1食（77g）当たり

エネルギー 353 kcal
たんぱく質 10.7 g
脂質 15.2 g
炭水化物 43.4 g
食塩相当量 4.9 g

ここを
チェック！



●エネルギーをチェック！

- 食品のもつエネルギーを知り、とり過ぎや不足を防いで、適正体重を維持しよう

裏面や側面に
書いてあるよ



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

●食塩相当量をチェック！

- ふだんよく食べる食品の食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩しよう

ここを
チェック！



表示単位は100gあたりなのか、1袋あたりなのかなど食品ごとに違います。内容量も確認しましょう。