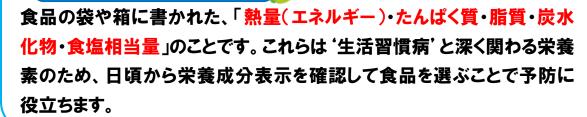
栄養成分表示を知っていますか?

栄養威分表示とは?



栄養成分表示の見方!

表示の単位: 100g当たり、100ml当たり、1 個当たり、1 食当たりなど商品によって表示が違うため注意が必要!

熱量: 適正体重を維持するために、摂取 と消費のバランスをとることが大切。

食塩相当量: 摂りすぎは、高血圧の原因に。1日の目標量は、女性 6.5g未満、男性 7.5g未満。※疾患のある方は医師の指示に従ってください

「たっぷり」や「〇%カット」なども参考に!

不足気味のため摂取量を増やしたいときや、 摂り過ぎが気になるため摂取量を減らしたい ときに、'栄養強調表示'を目印に選ぶことが できます。

カルシウム たっぷり -コレステロール **ゼロ** (例)

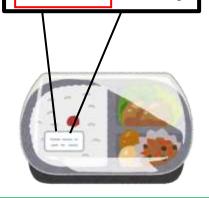
栄養成分表示 1 食当たり

熱量: 635kcal

たんぱく質: 32.5g 脂質: 20.0g

炭水化物:___80.5g

食塩相当量: 3.5g





今月のレシピ

🐯 かほちゃなリン (

材料(4 人分) かぼちゃ 64g 卵 26g 牛乳 80 cc 生クリーム 26 cc 砂糖 18g

砂糖 20g 水 16g 水 10g ハロウィンのデザートに いかがでしょうか?



- ① かぼちゃは皮をむき一口大に切り、蒸す。
- ② 牛乳・生クリームを沸騰寸前まで沸かし① を加えてミキサーにかける。
- ③ ボウルに叩を割りほぐし、砂糖を加えて混せる。
- ④ ②に③を加えてよく混ぜ、こしておく。
- ⑤ カラメルソースをしいた型に流し、20~30 分蒸す。
- ★カラメルソースの作り方
- ① Aを鍋に入れて加熱する。
- ② ①がカラメル色になってきたらすぐに火からおろし、水を入れる。