

## エネルギー 795kcal

みんなが大好きな  
ハンバーグですが…  
挽肉を使っているので、  
カロリーは高めです。



カロリー比較



牛肉もも肉  
100g  
209kcal



牛肉挽肉  
100g  
224kcal



そのため!  
この定食のご飯は  
180gと控えめです。

### 家庭でも実践

挽肉のカロリーは白い脂身の量で決まるので、購入するときは、赤身の多いものを購入するとカロリーダウン。また炒めて使うときは、油をひかずに、肉の脂を使うようにしましょう。

## 定食タイプなのでバランスは◎



### このメニューは

**主食** ご飯、イタスパ  
**主菜** 手作りハンバーグ  
**副菜** 日替わりの小鉢  
ポテトサラダ  
付け合わせのキャベツなど

エネルギー

バランス

野菜

塩分

塩分量 3.3g

野菜量は満足の  
140g!程度

※小鉢が日替わりのため若干量が変化します。

### 〜(秘)秘話〜

野菜の量を増やすため、スパゲティーの量を減らし、ポテトサラダを追加!

### ジャガイモの豆知識!

カロリーが低い

同じ量のご飯に比べ1/2程度



カリウムが豊富

体内のナトリウム量を調整し、高血圧を予防

その他

整腸作用、便秘の改善効果がある食物繊維・貧血の予防になる鉄分も含まれています。

### 肉と野菜の関係

ハンバーグには必ず玉ねぎが入る理由

たまねぎはお肉の臭みを消し、さらにたまねぎの甘みでお肉を更に美味しくしてくれます。



てるのハンバーグや  
イタスパで使われている  
ケチャップは実は塩分が  
控えめ!!なんです!

大きじ  
で比較



しょうゆ



ケチャップ



ソース

塩分

2.6g

0.5g

1.5g

カロリー

13kcal

18kcal

21kcal

### 家庭でも実践!減塩ポイント

一般的に日本人の食事の塩分は、しょうゆ・みそ・塩・漬物で半分以上を取っています。ケチャップ、ソースなど和食以外の味付けも楽しみ、おいしく減塩しましょう。

「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。