



# ふくしま健康応援メニュー

## 骨太サラダ

### ■材料 (4人分)

- ひじきの海藻ミックス ...3.2g
- キャベツ ...160g
- 小松菜 ...100g
- にんじん ...20g
- ちりめんじゃこ ...8g
- 白すりごま ...4.8g
- 笑顔でランチ減塩和風 ...32g



### ■作り方

- ①ひじきの海藻ミックスは熱湯で戻す。
- ②にんじんは細切りにする。キャベツは1cmの幅に切り、4cmの長さにする。  
小松菜は4cmの長さに切る。
- ③②をにんじん、キャベツ、小松菜の順に茹でる。
- ④ちりめんじゃこは空炒りする。
- ⑤①③④を合わせ、笑顔でランチドレッシング減塩和風と白すりごまを加えて和える。

レシピに使用した「笑顔でランチ減塩和風」は「食材の持つ本来の味を教えたい」という栄養士さんたちの声にお応えしたドレッシングです。

カルシウム・鉄分を強化した28大アレルギー対応メニューです。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
49	1.7	3.0	5.1	77	1.1
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
79	0.04	0.04	20	0.3	1.6



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

## 健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査