



# ふくしま健康応援メニュー

## カルシウムたっぷり和風ポテトサラダ

### ■材料 (4人分)

ひじき (乾)	...2.8g
にんじん	...40g
ピーマン	...32g
玉ねぎ	...32g
じゃがいも	...280g
笑顔でランチ コーンクリーム	...32g
みそ	...12g
ホールコーン	...52g
白ごま	...3.2g



### ■作り方

- ①ひじき (乾) を水で戻し、ゆでておく。
- ②にんじんはちょう切り、ピーマンと玉ねぎは千切りにして、湯のにんじん、ピーマン、玉ねぎの順に入れてゆでる。
- ③じゃがいもは皮をむいて2cm角に切り、ゆでてつぶす。
- ④笑顔でランチコーンクリームとみそをよく混ぜ合わせておく。
- ⑤①～④、ホールコーン、白ごまを混ぜ合わせる。

レシピに使用した「笑顔でランチコーンクリーム」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)
105	2.5	3.9	19.1	28	0.7
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)
78	0.09	0.05	27	0.8	2.5



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