



# ふくしま健康応援メニュー

## ポパイサラダ

### ■材料 (4人分)

- ほうれん草 ...200g
- 玉ねぎ ...40g
- エリンギ ...40g
- ベーコン ...16g
- 笑顔でランチ  
イタリアン ...32g



### ■作り方

- ①ほうれん草は4cm長さに切る。玉ねぎは5mm厚さにスライスし、エリンギは石突きを落として短冊切りにする。  
ほうれん草、玉ねぎ、エリンギはそれぞれゆでておく。
- ②ベーコンは5mm幅に切り、油をひかずに炒める。
- ③①・②をボウルに入れ、笑顔でランチイタリアンで和える。

レシピに使用した「笑顔でランチイタリアン」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。  
カロテンや鉄分がたっぷりとれる献立です。

(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)
52	2.0	3.5	4.2	25	1.0
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)
158	0.09	0.13	18	0.4	1.8



食事のバランスをチェックするランチョンマット

## 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