



ふくしま健康応援メニュー

白菜とほうれん草のサラダ

■材料 (4人分)

白菜	...140g
ほうれん草	...60g
にんじん	...12g
しめじ	...40g
きくらげ	...4g
金針菜	...28g
笑顔でランチ減塩和風	...40g



■作り方

- ①白菜は茎の部分を5cm長さの短冊切りにし、葉の部分はざく切りにする。
ほうれん草は5cm長さに切り、にんじんは5cm長さの千切りにする。
しめじは石突を取って小房に分け、きくらげは水戻しして石突を取り千切りにする。
- ②①の野菜と金針菜をゆでて冷ます。
- ③②を混ぜて器に盛り、笑顔でランチ減塩和風をかける。

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。

28大アレルギー対応したお浸し風のサラダです。

(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)
47	1.0	2.8	5.2	22	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)
58	0.03	0.07	9	0.2	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