



# ふくしま健康応援メニュー

## 根菜のサラダ

### ■材料 (4人分)

- かぶ ...100g
- しいたけ ...60g
- 小松菜 ...40g
- 大根 ...20g
- にんじん ...20g
- れんこん ...40g
- 笑顔でランチ香りごま ...40g



### ■作り方

- ①かぶは皮をむき、縦に8等分する。しいたけは薄く切り、小松菜は5cm長さに切る。大根、にんじん、れんこんは3mm位厚さのいちよう切りにする。れんこんは酢水にさらしてアク抜きをする。
- ②①をほどよくゆでて冷まし、器に盛る。笑顔でランチ香りごまをかける。

レシピに使用した「笑顔でランチ香りごま」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。

「ごま」以外アレルギー対応の献立です。

(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)
74	1.4	5.1	7.1	37	0.6
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)
61	0.06	0.06	16	0.3	2.0



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