



ふくしま健康応援メニュー

トマトのごま和え

【材料 2人分】

トマト	小2個		
ミツカン	味ぽん®	大さじ1 / 2	
すりごま	(白)	大さじ1	
ごま油	小さじ1		



【作り方】

- [1] トマトはヘタを取り、8等分に切る。
- [2] ボウルに「味ぽん」、すりごま、ごま油を入れ、よく混ぜる。
- [3] [2]にトマトを加え、崩れないようにざっくりとあえる。
(1人当たり塩分0.4g、たんぱく質1.8g)

ぽん酢、すりごま、ごま油を合わせたたれで、トマトが美味しい一品です。酸味とごまの風味で低塩分でも物足りなさを感じずに美味しくお召し上がりいただけます。



食事のバランスをチェックするランチオンマット

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