



# ふくしま健康応援メニュー

## ほうれん草の磯香和え

### ■材料 (2人分)

- ほうれん草 ... 90g
- えのきだけ ... 30g
- にんじん ... 20g
- のり ... 1g
- 笑顔でランチ  
ドレッシング減塩和風 ... 16g



### ■作り方

- ①ほうれん草、えのきだけは3cmの幅に切り、にんじんは細切りにする。それぞれ茹でる。
- ②①にのりをちぎって入れ、笑顔でランチドレッシング減塩和風で和える。

### ■栄養成分値 (1人分)

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	1.8	2.3	5.8	23.3	1.2
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)
224	0.09	0.13	16	0.2	2.2

レシピに使用した「笑顔でランチドレッシング減塩和風」は日本食品標準成分表八訂「和風ドレッシング」対比で塩分約25%カットした、アミノ酸等不使用・アレルギー28大対応したドレッシングです。

素材を活かしつつ減塩ながらに美味しい副菜のご提案です。



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」です。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。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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」と「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。