



キューピー株式会社 × 福島県



ふくしま健康応援メニュー

せん切りキャベツと納豆の深煎りごまあえサラダ



材料（2人分）		
・キャベツ（大）	2枚（146g）	
・納豆	1パック（50g）	
・味付けのり	1枚（1g）	
・キューピー深煎りごま ドレッシング180ml	大さじ3（45g）	

1人分当たりの	エネルギー量	158kcal
	たんぱく質量	5.9g
	食塩相当量	0.7g

作り方

- 1.キャベツはせん切りにする。
- 2.ボウルに①、納豆、ドレッシングを入れ、和える。
器に盛りつけ、ちぎった味付けのりを散らす。

納豆は添付のたれの代わりにドレッシングを代用することで、適塩メニューとして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。

キューピー株式会社は、福島県食育応援企業です。