



# ふくしま健康応援メニュー

## ちりめんとキャベツの中華サラダ

### ■材料 (2人分)

- キャベツ ... 70g
- 小松菜 ... 60g
- にんじん ... 10g
- ちりめんじゃこ ... 3g
- 笑顔でランチ  
ドレッシング塩中華 ... 16g



### ■作り方

- ①キャベツはひと口大、小松菜は3cm長さ、にんじんは細切りにする。  
それぞれ茹でて水気をきる。
- ②ちりめんじゃこは乾煎りする。
- ③①・②を笑顔でランチドレッシング塩中華で和える。

### ■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)
32	1.4	0.8	5.9	72	1.0
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)
118	0.05	0.06	24	0.5	1.4

キャベツ・小松菜・ちりめんじゃこは、いずれもカルシウム豊富な食材です。  
28大アレルギー対応した「笑顔でランチ塩中華」はにんにくの旨みが効いているので、野菜をもりもり食べられます。



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。