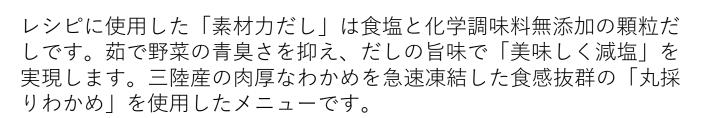


## ふくしま健康応援メニュー



## 三陸わかめとほうれん草の胡麻和え

- ■材料(4人分) 丸採りわかめカットS ...80.0g ほうれん草...180.0g にんじん...30g 素材力だしこんぶ...4.5g サラダ和えの素ごまあえ...18.0g
- ■食塩相当量0.6g
- ■作り方
- ①丸採りわかめを2分間茹で、流水に10分さらしておく。
- ②ほうれん草は茹でて、3センチの長さに切る。
- ③にんじんは細切りにして茹でる。
- ④素材力だしこんう、サラダ和えの素ごまあえでよく混ぜる。





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。 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