

ふくしま健康応援メニュー

トマトとツナのサラダ 調理時間：5分



材料

2人分

トマト	1個(200g)
玉ねぎ(小)	1/4個(30g)
ツナ油漬缶	1/2缶(40g)
A「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1
A「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1



作り方

- (1) トマトはひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。ツナは油をきる。
- (2) ボウルに(1)のトマト・玉ねぎ・ツナ、Aを入れて混ぜ合わせる。



栄養成分

1人あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
148kcal	5.1g	0.4g	111g

減塩というと「味が物足りない」「おいしくない」「手間がかかる」「家族が好まない」…味の素(株)の「Smart Salt (スマ塩)」は、そんな多くの人のお悩みを解消するために「うま味やだしをきかせた“おいしい減塩”」を提案しています。
“おいしいなら、減塩の方がいいよね。”それが「Smart Salt (スマ塩)」の想いです。このメニューでは「お塩控えめの・ほんだし®」とトマトのうま味、ごま油の香りを活用して塩分少なめですが、満足感のあるサラダに仕上げました。



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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

味の素株式会社 は、福島県食育応援企業です。