



ふくしま健康応援メニュー

キャベツとにんじんとコーンのあえサラダ



材料（4人分）

・キャベツ	4枚
・にんじん	1/2本
・キューピー 深煎りごまドレッシング	大さじ6
・サラダクラブ 北海道コーン（ホール）	100g
1人分当たりのたんぱく質量	2.3g
1人分当たりの食塩相当量	0.8g

作り方

- 1.キャベツと皮をむいたにんじんは3mm幅の細切りにする。
- 2.ボウルに①とコーンを入れ、ドレッシングで和える。

キャベツとにんじんに、お子様に人気のコーンを加え、深く煎ったすりたてごまのクリーミーなドレッシングで和えました。彩りもきれいな一品です。



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。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