



ふくしま健康応援メニュー

春菊とまぐろのチョップドサラダ



材料（4人分）

・春菊	210 g
・かぼちゃ	160 g
・マッシュルーム	2個（36 g）
・まぐろ	120 g
・キューピー 深煎りごまドレッシング	大さじ6（90 g）

1人分当たりのたんぱく質量	10.8 g
食塩相当量	0.8 g

作り方

- 1.春菊は長さ2 c mに切る。
- 2.かぼちゃはワタと種を取り、2 c mの角切りにし、ぬらしたクッキングペーパーに包んでラップをかけ、耐熱容器にのせてレンジ（600W）で約2分加熱する。
- 3.マッシュルームは石づきを取り、薄切りにする。まぐろは2 c mの角切りにする。
- 4.ボウルに①～③を入れ、ドレッシングで和える。

- ・春菊、まぐろ、かぼちゃがごまの香り豊かなドレッシングによく合います
- ・色々な食材の食感や香りがたのしめるサラダです
- ・ドレッシングを使用することで塩分量を抑えることができます



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。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