



ふくしま健康応援メニュー

ピクルス風サラダ



【材料】 4人分

きゅうり	130g
ミニトマト	120g
玉ねぎ	130g
セロリ	45g
クラフト切れてるチーズ	8枚
ドレッシング	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ3/4
トマトケチャップ	小さじ2
塩	小さじ1/4

【栄養価】

たんぱく質量 4.0g
食塩相当量 1.0g
(1人分当たり)

【作り方】

- ①きゅうりは縦半分にして厚めの輪切りにし、ミニトマトは1/4に切ります。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切っておきます。セロリはすじを取って一口大に切ります。
- ②チーズはお好みの大きさに切ります。ドレッシングの全材料は混ぜ合わせておきます。
- ③ボウルに①と②を入れて混ぜ合わせます。15分程度おいて味をなじませ、器に盛り付けます。

乳製品のコクと旨味でおいしい減塩レシピに仕上げました。福島県が「第三次ふくしま21計画」で掲げる「減塩」の取り組みを、将来を担う子供たちが学び、実践してもらうことに大きな意義を感じています。弊社の「健幸サポート栄養士」が給食の時間にプチ授業を行うことも可能です！また、福島県にはおいしい漬物が数多くありますが、若い世代にもおいしさを知ってもらい、文化を伝える機会になれば幸いです。



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