



ふくしま健康応援メニュー

海藻と野菜のかむかむサラダ

■材料 (4人分)

加熱に強い

- かむかむ海藻ミックス ...4g
- キャベツ ...200g
- にんじん ...20g
- しめじ ...20g
- ホールコーン (缶詰) ...40g
- 枝豆 (むき身) ...20g
- 白いりごま ...4g
- 笑顔でランチ減塩和風 ...32g



■作り方

- ①加熱に強いかむかむ海藻ミックスは熱湯に加えて、茹で戻す。
 - ②キャベツは2cmのざく切り、にんじんは細切り、しめじはいしづきを取り小房に分ける。
 - ③②をそれぞれ茹でて水気をきる。
 - ④①・③・ホールコーン・枝豆・白いりごまを和える。
 - ⑤④を器に盛り、笑顔でランチドレッシング減塩和風をかける。
- ※ドレッシングは④の時に和えても美味しく召しあがれます。

笑顔でランチ減塩和風ドレッシングは、アレルギー28大対応しつつ「日本食品標準成分表八訂『和風ドレッシング』」対比で25%塩分カットしております。加熱に強い海藻ミックスとの相性も抜群のメニューです。 (1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
64	2.1	3.2	8.3	43	0.4
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
41	0.05	0.04	18	0.3	1.9



食事のバランスをチェックするランチチョンマット

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