



ふくしま健康応援メニュー

ささみとわかめのナムル

■材料 (4人分)

- キャベツ ...100g
- ほうれん草 ...120g
- にんじん ...60g
- 鶏ささ身 (水煮) ...32g
- ヘルシーファーム
わかめごはんの素Fe ...4g



■作り方

- ①キャベツはざく切り、ほうれん草は食べやすい長さに、にんじんは千切りにする。
- ②①の野菜をそれぞれゆで、水気をよく切る。
- ③ささみ水煮は加熱し熱いうちにわかめごはんの素Feと和える。
- ④②・③を混ぜ合わせる。

わかめごはんの素をナムルの味付けに使用したメニューです。
鉄分も十分に摂ることができるわかめご飯の素になっています。

(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)
32	3.7	0.2	4.1	33	3.1
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)
182	0.05	0.06	21	0.5	1.8



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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