



ふくしま健康応援メニュー

トマトの減塩亀田の柿の種ナムル



塩分1人あたり: 0.2g
野菜摂取量1人あたり: 262g

▽1人あたりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
176	4.0	8.9	22.3	0.2

▽材量(4人分)

- トマト(中玉) 4個(乱切り)
- きゅうり 2本(小口切りで塩もみ、水洗い後に水分をしっかり絞る)
- 万能ねぎ 4本(3~4cmにカット、レンジ加熱)
- 減塩亀田の柿の種 2個包装
- 炒りごま 小さじ2
- おろしにんにく 小さじ1
- ごま油 大さじ2

▽作り方

- ・ボウルに、ごま油と減塩亀田の柿の種を入れて、最初に混ぜ合わせます。
- ・そこに残りの材料をすべて加え、和えたら完成です。

▽レシピの健康応援ポイント

トマトはうま味成分たっぷりなので薄味でも満足感アップ！
 減塩亀田の柿の種の食感と香ばしさがさらに美味しくします！

▽使用食材の健康応援ポイント

減塩亀田の柿の種はいつもの亀田の柿の種より塩分30%カット(※当社比)でも、いつもと変わらない味で、管理栄養士の93%が周囲にすすめたい商品として回答して頂いております。



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