

ふくしま健康応援メニュー

ニラとほうれん草のおひたし

【材料2人分】

ほうれんそう 1 / 3束 (100g)
 にら 1 / 2束 (50g)
 かつお節 適量
 ミツカン 味ぽん® 大さじ1 / 2



【作り方】

- [[1] ほうれんそうは根を落とし、4cm長さに切る。にらも4cm長さに切る。
- [2] ほうれん草を先にサッとゆでて、取り出す10秒前ににらを加え混ぜて、一緒に冷水に取り出して水けを絞る。
- [3] [2]を器に盛り、かつお節をのせて、「味ぽん」を回しかける。
 (塩分1人当たり 0.4g)

ニラを加えたほうれん草のお浸しはコクと風味が増します。また、「味ぽん」をしょうゆ代わりに活用すれば、お酢や柑橘の酸味のおかげで、いつもより塩分を減らしたメニューでも美味しくいただけます。

醤油と比較すると減塩率35% (※)

※日本食品標準成分表(七訂)濃口しょうゆ比較 同量の場合、塩分35%減塩



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