



ふくしま健康応援メニュー

ピーマンカップのコーンマヨ

食塩相当量0.6g

(4人前)



| 材料名 | 使用量(g,個数) | |
|---------------------|-----------|--------|
| ピーマン | 280 | 6個大 |
| キューピー マヨネーズ | 90 | 線書き用30 |
| サタケクラブ 北海道コーン (ホール) | 200 | |

1. ピーマンは縦半分に切り、種を取る。
2. ボウルにコーンを入れ、マヨネーズ大さじ2で和える。
3. ①に②を詰め、マヨネーズで線描きし、オーブントースターで焼く。

- ・コーンのやさしい甘みとマヨネーズの香ばしい風味が食欲をそそり、減塩でも美味しくいただけます。
- ・マヨネーズは大さじ約1杯(15g)あたりの食塩相当量は0.3gです。他の調味料と比べても食塩相当量がとても少ないのです。



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