



ふくしま健康応援メニュー

キャベツのバンバンジーサラダ

食塩相当量0.4g

(4人前)



材料名	使用量(g,個数)
キャベツ	100
きゅうり	60
玉ねぎ	60
にんじん	60
ほしえぬ とり・ささみ (チャンク)	68
キューピースクール 焙煎ごまドレッシング	28

- 1.キャベツは細切り、玉ねぎは薄切り、人参ときゅうりは千切りにする。
- 2.とり・ささみチャンクはほぐしておく。
- 3.1の野菜をボイルし、冷却する。
- 4.2, 3を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

- ・アミノ酸不使用のキューピースクール焙煎ごまドレッシングを使い、減塩でも、ごまの風味とコクがあって美味しくいただける副菜です。



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