



# ふくしま健康応援メニュー

## トマトとツナのあえサラダ

1人当たりの食塩相当量0.7g



### 材料 (4人分)

トマト	290 g
青じそ	1枚
キューピー	
すりおろしオニオンドレッシング	大さじ3
ツナ缶詰	80 g

### 作り方

1. トマトはくし形切りにし、さらに食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに①とツナを入れ、ドレッシングで和える。
3. 器に②を盛りつけ、せん切りにした青じそをのせる。

- ・ドレッシングを活用することで減塩メニューになります。
- ・ドレッシングで和えてからすぐでもおいしく召しあがれますが、時間をおくことで味がなじんでより一層おいしく召しあがれます。



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