



ふくしま健康応援メニュー

カルシウムたっぷり和風ポテトサラダ

■材料 (4人分)

- ひじき (乾) ...2.8g
- にんじん ...40g
- ピーマン ...32g
- 玉ねぎ ...32g
- じゃがいも ...280g
- 笑顔でランチ
コーンクリーム ...32g
- みそ ...12g
- ホールコーン ...52g
- 白ごま ...3.2g



■作り方

- ①ひじき (乾) を水で戻し、ゆでておく。
- ②にんじんはちょう切り、ピーマンと玉ねぎは千切りにして、湯のにんじん、ピーマン、玉ねぎの順に入れてゆでる。
- ③じゃがいもは皮をむいて2cm角に切り、ゆでてつぶす。
- ④笑顔でランチコーンクリームとみそをよく混ぜ合わせておく。
- ⑤①～④、ホールコーン、白ごまを混ぜ合わせる。

レシピに使用した「笑顔でランチコーンクリーム」は「食材の持つ本来の味を教えたい」という栄養士さんたちの声にお応えしたドレッシングです。

カルシウム・鉄分を強化した28大アレルギー対応メニューです。

(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
105	2.5	3.9	19.1	28	0.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
78	0.09	0.05	27	0.8	2.5



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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