



ふくしま健康応援メニュー

かむかむチョレギ風サラダ

■材料 (4人分)

- 加熱に強いかむかむ
海藻ミックス ...2.4g
- キャベツ ...180g
- きゅうり ...100g
- 笑顔でランチ塩中華 ...32g



■作り方

- ①キャベツを一口大に、きゅうりを2mm厚さに切る。
- ②熱湯で①をゆで、カムカム海藻ミックスを2分ほどゆでて水気を切る。
- ③②を笑顔でランチ塩中華で和える。

レシピに使用した「笑顔でランチ塩中華」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。

加熱しても食感が変わりにくい海藻ミックスを使用した、28大アレルギー対応のメニューです。

(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)
26	0.8	0.6	5.2	25	0.2
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)
9	0.02	0.02	17	0.4	0.9



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