

# ふくしま健康応援メニュー

## 大根とさばのみそ汁

食塩相当量1.0g

(4人前)



材料名	使用量(g,個数)	
水	800	
八方だし	20	
大根	160	
にんじん	80	
ごぼう	60	
こんにゃく	100	
さば水煮(缶詰)	160	1缶
味噌(だし入り)	8	
万能ねぎ	40	

1. 鍋に水と八方だしを入れる。
2. 1に大根、人参、ごぼう、こんにゃくを入れ箸が通る柔らかさになるまで中火で火を通す。
3. さばの水煮缶を少し崩しながら入れ1分間煮込む。
4. 火を止め、味噌を溶き沸騰寸前まで温める。
5. 器に盛り、万能ねぎをトッピングする。

- ・ さばの水煮のうま味を生かすことで、減塩にしました。
- ・ 八方だしをベースにサバの水煮缶と根菜をたっぷり入れたみそ汁です。



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