



ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草とくずし大豆のみそ汁

食塩相当量0.7g

(4人前)



材料名	使用量(g,個数)
和風だし汁 かつお・昆布	380
大根	120
にんじん	40
長ねぎ	40
ほうれん草	80
油揚げ	16
なめこ 生	16
ほしえぬ 国産大豆 (クラッシュタイプ)	60
合わせみそ	20

- 1.和風だし汁で銀杏切にした大根、人参を煮る。
- 2.ななめ切りにした長ねぎ、短冊切りにした油揚げ、根元の先を切り落とし4cm幅に切ったほうれん草、なめこ、ほしえぬ国産大豆を加える。
- 3.みそを溶いて盛り付ける。

- ・「和だし (かつお・こんぶ)」のだしを生かすことで減塩にしました。
- ・「ほしえぬ 国産大豆 (クラッシュタイプ)」を加え、納豆のようなコクで減塩でも美味しくいただける具沢山みそ汁です。根菜やなめこが入ることにとろみがあり冷めにくく、体が温まるみそ汁になります。



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