



ふくしま健康応援メニュー

冬野菜の減塩豚汁

■材料（4人分）

- ・豚もも肉・・・・・・・・・・80g
- ・油・・・・・・・・・・5g
- ・にんじん・・・・・・・・・・60g
- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・120g
- ・里芋（冷凍）・・・・・・・・120g
- ・長ネギ・・・・・・・・・・120g
- ・板こんにゃく・・・・・・・・60g
- ・ごぼう・・・・・・・・・・20g
- ・だし汁・・・・・・・・・・3カップ
- ・カゴメトマトケチャップ・・20g
- ・みそ・・・・・・・・・・20g

■食塩相当量0.9g（1人当たり）



■作り方

- ①にんじんはいちょう切り、長ネギ・ごぼうは斜め切り、豚もも肉・板こんにゃく・木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加え、炒める。
- ③だし汁を入れ、里芋（冷凍）を加え、野菜が柔らかくなったら、ネギ・豆腐を加えて煮る。
- ④最後にみそを溶き入れ、トマトケチャップを加える。

トマトには「昆布」と同じ旨味成分グルタミン酸が含まれているため、みそを減らしてトマトケチャップを加えることで塩分も抑えられ、うま味アップにつながります。

* 家庭のおかずのカロリーガイド改訂版（女子栄養大）に基づくレシピと 比較して67%減塩。

※福島県が求める食塩相当量1g以下のメニューという規定に対し、カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

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