



ふくしま健康応援メニュー

トマトと豆の洋風スープ

1人当たりの食塩相当量0.9g



材料 (4人分)

トマト	120g
キャベツ	100g
ぶなしめじ	40g
木綿豆腐	80g
ベーコン	40g
顆粒コンソメ	6g
水	400ml
サラダクラブ	ミックスビーンズ 60g

作り方

1. トマトとキャベツは一口大に切り、ぶなしめじは石づきを取りばらす。
2. 木綿豆腐は短冊切りにする。
3. 水にコンソメを溶かし、野菜とミックスビーンズ、ベーコンを煮る。
4. 野菜がやわらかくなったら、木綿豆腐を入れ、ひと煮立ちさせて完成。

- ・ トマトと豆のうま味を生かして減塩にしました。
- ・ 豆がある事で食べ応えのあるメニューです。
- ・ トマトをたっぷり食べられるメニューです。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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