

# ふくしま健康応援メニューの活用について

福島県相双保健福祉事務所 健康増進課

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**」に取り組んでいます。  
福島県民の食生活の特徴は、**野菜不足**と**食塩のとりすぎ**\*。  
福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューをご紹介します。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査

## ふくしま健康応援メニューの特徴

### 特徴 1 野菜たっぷり

1品当たりの野菜の量

**70g**以上

野菜のおいしい食べ方や、  
野菜をたっぷり取るための  
ポイントを紹介！



### 特徴 2 おいしく減塩

1品当たりの食塩の量

主食・副菜・汁物：**1g**以下

主菜：**1.2g**以下。

減塩しても、  
おいしく調理できるポイント  
を紹介！



### 特徴 3 地産地消の推進

1県産食材を取り入れたレシピ

福島県の豊富な農産物と、  
栄養価の高い旬の食材を紹  
介！



ふくしま健康応援メニューは全部で **180**種類以上！

どのメニューも各企業の特徴を活かしつつ、手軽に調理できるレシピとなっておりますので、

給食の献立作成や情報発信に、**ぜひご活用ください！**

メニューのレシピはコチラ！

ふくしま健康応援メニュー

検索

