



ふくしま健康応援メニュー

野菜のスープ

■材料 (2人分)

キャベツ	... 30g
トマト	... 30g
玉ねぎ	... 30g
かぼちゃ	... 30g
にんじん	... 20g
ヘルシーファーム 野菜ブイヨン	... 5.4g
水	... 300g



■作り方

- ①キャベツは短冊切りにする。トマト・玉ねぎ・かぼちゃは角切りにする。
にんじんはみじん切りにする。
- ②鍋にヘルシーファーム野菜ブイヨン・水を熱し、①の野菜を入れて火が通るまで煮る。

■栄養成分値 (1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
33	0.9	0.1	7.3	16	0.2
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
89	0.03	0.03	14	1.0	1.5

レシピに使用した「ヘルシーファーム野菜ブイヨン」はアレルギー28大対応したアミノ酸等不使用の商品です。

そのためこのメニュー自体も、素材の美味しさを活かしたスープになっているので塩分に頼らずとも美味しい味にまとまります。



食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」です。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。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査

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**」と「**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。