



# ふくしま健康応援メニュー

## カルシウムたっぷり！冬野菜の洋風ミルクみそ汁



### 【材料】2人分

森永おいしい高たんぱく高カルシウム	150 ml
だし汁	150 ml
みそ	大さじ2/3
大根	75 g
にんじん	1/4本(37g)
里いも	1.5個(75g)
長ねぎ	1/6本(27g)
油揚げ	1/2枚(10g)
ブラックペッパー	少々

### 【栄養価】

たんぱく質量	6.9g
食塩相当量	0.9g
(1人分当たり)	

### 【作り方】

- ①大根、にんじんは拍子木切りにします。里いもは食べやすい一口大に、油揚げは細切りにします。長ねぎは斜め薄切りにします。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、みそを溶かし入れ、長ねぎ以外の①を加えて煮ます。野菜がやわらかくなったら、「おいしい高たんぱく高カルシウム」と長ねぎを加え、沸騰直前で火を止めます。
- ③器に盛り付け、お好みでブラックペッパーを振ってお召し上がりください。

乳製品のコクと旨味でおいしい減塩レシピに仕上げました。  
カルシウム豊富な「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を使用しているのも、お子さんに嬉しいポイントです！  
福島県が「第三次ふくしま21計画」で掲げる「減塩」の取組みを、将来を担う子供たちが学び、実践してもらうことに大きな意義を感じています。弊社の「健幸サポート栄養士」が給食の時間にプチ授業を行うことも可能です！



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」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。