



ふくしま健康応援メニュー

大根のミネストローネ

■材料（4人分）

- ・ベーコン・・・・・・・・・・4枚
- ・大根・・・・・・・・・・200g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
- ・キャベツ・・・・・・・・・・2枚
- ・カゴメダイストマトイタリア・・・・・・・・400g
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ2
- ・コンソメスープの素（顆粒）・・・・・・・・5.5g
- ・水・・・・・・・・・・400g

■食塩相当量：1.0g（1人当たり）

■たんぱく質量：4.3g（1人当たり）



■作り方

- ①大根、玉ねぎは1cm角に切る。キャベツは食べやすい大きさに切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、①の具材を入れ中火でしんなりするまで炒める。
- ③ダイストマト、水、コンソメスープの素を加え大根がやわらかくなるまで弱火で煮込む。

トマトには旨味成分であるグルタミン酸が含まれているため、ダイストマトを使用することで、うま味アップにつながりコンソメスープの素を減らしても美味しく仕上がります。

※福島県が求める食塩相当量1.0g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