



ふくしま健康応援メニュー

琉球もずくスープ

■材料（4人分）

冷凍海藻美ら海もずく	...60g
玉ねぎ	...120g
ほうれん草（冷凍）	...80g
赤ピーマン （冷凍・スライス）	...80g
ベーコン（スライス）	...20g
水	...600g
ヘルシーファーム 野菜ブイヨン	...8g



■作り方

- ①冷凍海藻美ら海もずくは解凍する。
- ②玉ねぎはスライスする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④鍋に水・ヘルシーファーム野菜ブイヨンを入れてよく混ぜ、②を加えて加熱する。
- ⑤玉ねぎに火が通ったら③・ほうれん草・赤ピーマンを加えて加熱し仕上げに①を加える。

ヘルシーファーム野菜ブイヨンは28大アレルギー対応しており、メニューのkokを深めてくれます。

もずくに彩りの良い野菜を合わせたスープになってます。

（1人当たり）

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)
41	1.7	2.1	5.0	16	0.3
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)
32	0.04	0.03	12	0.9	1.5



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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