



ふくしま健康応援メニュー

京風味噌汁（京都府）

■材料（4人分）

里芋	...120g
にんじん	...40g
大根	...80g
水菜	...40g
油揚げ	...20g
水	...600g
素材力だしかつおだし	...2g
素材力だしこんぶだし	...2g
白味噌	...36g



■作り方

- ①里芋は厚さ4mm、にんじんは厚さ2mmの半月切り、大根は厚さ2mmのいちょう切りにする。
- ②水菜は長さ4cmに切る。
- ③油揚げは縦半分に切ってから幅5mmに切る。
- ④鍋に水・①を入れて、火にかける。具材に火が通ったら素材力だしかつおだし・素材力だしこんぶだし・③を加える。
- ⑤火を止めて、白味噌を溶き入れる。再び火にかけ、仕上げに②を加える。

京都でよく使われている「白味噌」仕立てのほんのり甘いお味噌汁。素材力だしシリーズは、だし本来の風味を生かすために食塩無添加の風味豊かな顆粒状のだしです。

（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)
65	2.9	2.0	10.2	55	0.8
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)
46	0.04	0.05	9	0.6	2.1



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

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