



ふくしま健康応援メニュー

めかぶと大根の味噌汁

■材料 (4人分)

花めかぶ 三陸産	...4g
大根	...120g
にんじん	...40g
小松菜	...40g
もやし	...80g
かつお厚削り (だし用)	...8g
水	...480g
白味噌	...36g



■作り方

- ①花めかぶ三陸産は、さっと洗う。
- ②大根とにんじんはいちょう切りにする。小松菜は3cm幅に切る。
- ③鍋にかつお厚削り節を入れてだしを煮だして濾し、大根、にんじん、もやし、小松菜の順に入れて煮る。
- ④野菜が煮えたら①の花めかぶを混ぜ、白味噌を溶き混ぜる。

花めかぶは、水戻しで簡単に使える三陸産の細切りのめかぶです。めかぶの自然なとろみは、のどごしをよくするばかりでなく、お味噌汁にコクがでます。

(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)
52	2.8	0.7	7.2	51	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)
87	0.03	0.04	13	0.8	2.1



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