



# ふくしま健康応援メニュー

## ペイザンヌスープ (フランス)

### ■材料 (4人分)

キャベツ	...120g	(A) 湯	...600g
玉ねぎ	...40g	(A) ヘルシーファーム	
にんじん	...20g	野菜ブイヨン	...9.2g
セロリ	...20g	白こしょう	...0.04g
ダイストマト (缶詰)	...80g		
ベーコン	...20g		
サラダ油	...2g		
バター	...2g		



### ■作り方

- ①キャベツ・玉ねぎ・にんじん・セロリは1cm角の色紙切りにする。
- ②ベーコンは1cm角の色紙切りにする。
- ③鍋にサラダ油・バター・玉ねぎ・セロリ・にんじん・②を入れて炒め、香りが出たらキャベツを加えて混ぜる。
- ④③にダイストマト・(A)を加えて具材が柔らかくなるまで煮て、白こしょうで味を調える。

ヘルシーファーム野菜ブイオンは28大アレルギー対応した商品です。  
野菜等の旨みに野菜ブイオンで深みを出したスープとなっています。

(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	1.4	3.0	5.3	16	0.2
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)
48	0.05	0.03	13	0.9	1.0



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