



# ふくしま健康応援メニュー

## きのこの温かトマトスープ

### ■材料 (4人分)

ヘルシーファーム	
野菜バイオン	...10.8g
鶏肉	...72g
舞茸	...80g
しめじ	...64g
人参	...40g
じゃがいも	...144g
玉ねぎ	...60g
トマト	...100g
水	...600g



### ■作り方

- ①舞茸・しめじはほぐす。人参は小さめの乱切りにする。じゃがいもは1.5cm角に切る。たまねぎは薄くくし型にスライスする。トマトは湯むきしてざく切りにする。
- ②水を沸騰させ、HF野菜バイオンを加え、鶏肉・人参・じゃがいも・たまねぎを煮る。
- ③②がやわらかくなったら、舞茸・しめじ・トマトを加えて少し煮る。

ヘルシーファーム野菜バイオンは28大アレルギー対応した商品です。  
きのこや野菜、鶏肉から出た旨みを邪魔せず、スープの深みを出します。

(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)
99	6.8	1.3	20.2	34	1.0
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)
705	0.17	0.22	21	0.9	4.3



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

### 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