



ふくしま健康応援メニュー

和風ガスパチョ

【材料 2人分】

きゅうり1/4本、トマト1/2個、ミツカン追いがつお®つゆ2倍大さじ2、トマトジュース（食塩無添加）1カップ
 <お好みで>レモン果汁、オリーブオイル、黒こしょう、ドライパセリ 各適宜



【作り方】

- [1] きゅうり、トマトは5mm程度の角切りにする。
- [2] 「追いがつおつゆ2倍」、トマトジュース、[1]を合わせる。
- [3] [2]を器に盛り、お好みでレモン汁、オリーブオイルを入れ、黒こしょう、ドライパセリをふる。（塩分1人当たり 1.0g）

めんつゆとトマトジュースで作るだしのきいた和風ガスパチョです。トマトの旨味、だしの風味で塩分控えめでも物足りなさを感じずに美味しくお召し上がりいただけます。



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