



ふくしま健康応援メニュー

トマトとなめこのさっぱりみそ汁

◆材料（4人前）

- ・ トマト 160 g
- ・ なめこ 80 g
- ・ 卵 80 g
- ・ みそ 25 g
- ・ 顆粒だし（無塩） . . 4 g
- ・ 小ねぎ 40 g



◆作り方

- ・ トマトはくし切りで8等分にきり、沸騰したお湯にいれる。
- ・ トマトに火が通ったらなめこを入れ、顆粒だしと味噌で味付けをする。
- ・ 最後に溶いた卵と小ねぎを入れる。

◆栄養価（1人分）

- ・ たんぱく質 4.2 g
- ・ 塩分量 0.9 g

トマトの酸味で塩味を抑えています。
お好みで具たくさんにするとより食べ応えが増します。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

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