



# ふくしま健康応援メニュー

## 野菜たっぷりミルクみそ汁



### 【材料】 4人分

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| 森永のおいしい高たんぱく高カルシウム | 1 2 0 ml  |
| にんじん               | 4 0 g     |
| 大根                 | 1 4 0 g   |
| 玉ねぎ                | 6 0 g     |
| 油揚げ                | 1 枚       |
| 小ねぎ                | 4 0 g     |
| だし汁                | 4 8 0 ml  |
| みそ                 | 大さじ 1 1/3 |

### 【栄養価】

|          |      |
|----------|------|
| たんぱく質量   | 4.3g |
| 食塩相当量    | 0.9g |
| (1人分当たり) |      |

### 【作り方】

- ①にんじん、大根、油揚げは短冊切りにし、玉ねぎはくし形、小ねぎは小口切りにします。
- ②鍋に①とだし汁を入れて火にかけて煮ます。  
野菜がやわらかくなったら 「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を加え、みそを溶き入れて、沸騰直前で火を止めます。

乳製品のコクと旨味でおいしい減塩レシピに仕上げました。  
カルシウム豊富な「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を使用しているのも、お子さんに嬉しいポイントです！  
福島県が「第三次ふくしま21計画」で掲げる「減塩」の取組みを、将来を担う子供たちが学び、実践してもらうことに大きな意義を感じています。  
弊社の「健幸サポート栄養士」が給食の時間にプチ授業を行うことも可能です！



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