

うつくしま健康応援店 優良取組事例紹介

南会津の地元野菜がたっぷり食べられる、南会津町の **会津田島祇園会館** をご紹介します。



郷土料理レストランでは
季節の家庭料理のバイキングや、郷土料理が味わえます。
観光客だけでなく、地域の方々のランチにも人気です。



人気の秘密は、たくさんの野菜料理！
「こんな食べ方があったなあ」「野菜っておいしい！」…と新しい発見があったりします。



野菜の素揚げ きんぴらごぼう かぼちゃ煮 ひじき煮
煮しめ ジャガイモのみそ炒め いんげんのごま和え…
まだまだいろいろな料理が並びます。



減り具合をみて追加しま〜す！



やさしい味付けで
野菜がおいしくいただけます。

15種類のお料理を盛りつけてみました。これで 722 キロカロリーー 塩分 5.4g です。

野菜はなんと 310g！ そのうち緑黄色野菜 115g です。

1食で1日分の野菜のほとんどを摂ることができます。

(1日分の野菜目標摂取量 350g そのうち緑黄色野菜 120g)

忘れられそうな日常の家庭料理。野菜をおいしく食べる知恵が満載です。
ゆっくり楽しんでみては、いかがでしょうか。

いらっしゃいませ〜



福島県南会津保健福祉事務所 健康福祉部 保健福祉課