

# ふくしま健康応援メニュー

## トマトと豆の洋風スープ

1人当たりの食塩相当量0.9g



### 材料 (4人分)

トマト	120 g	
キャベツ	100 g	
ぶなしめじ	40 g	
木綿豆腐	80 g	
ベーコン	40 g	
顆粒コンソメ	6 g	
水	400ml	
サラダクラブ	ミックスビーンズ	60 g

### 作り方

1. トマトとキャベツは一口大に切り、ぶなしめじは石づきを取りばらす。
2. 木綿豆腐は短冊切りにする。
3. 水にコンソメを溶かし、野菜とミックスビーンズ、ベーコンを煮る。
4. 野菜がやわらかくなったら、木綿豆腐を入れ、ひと煮立ちさせて完成。

- ・ トマトと豆のうま味を生かして減塩にしました。
- ・ 豆がある事で食べ応えのあるメニューです。
- ・ トマトをたっぷり食べられるメニューです。



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