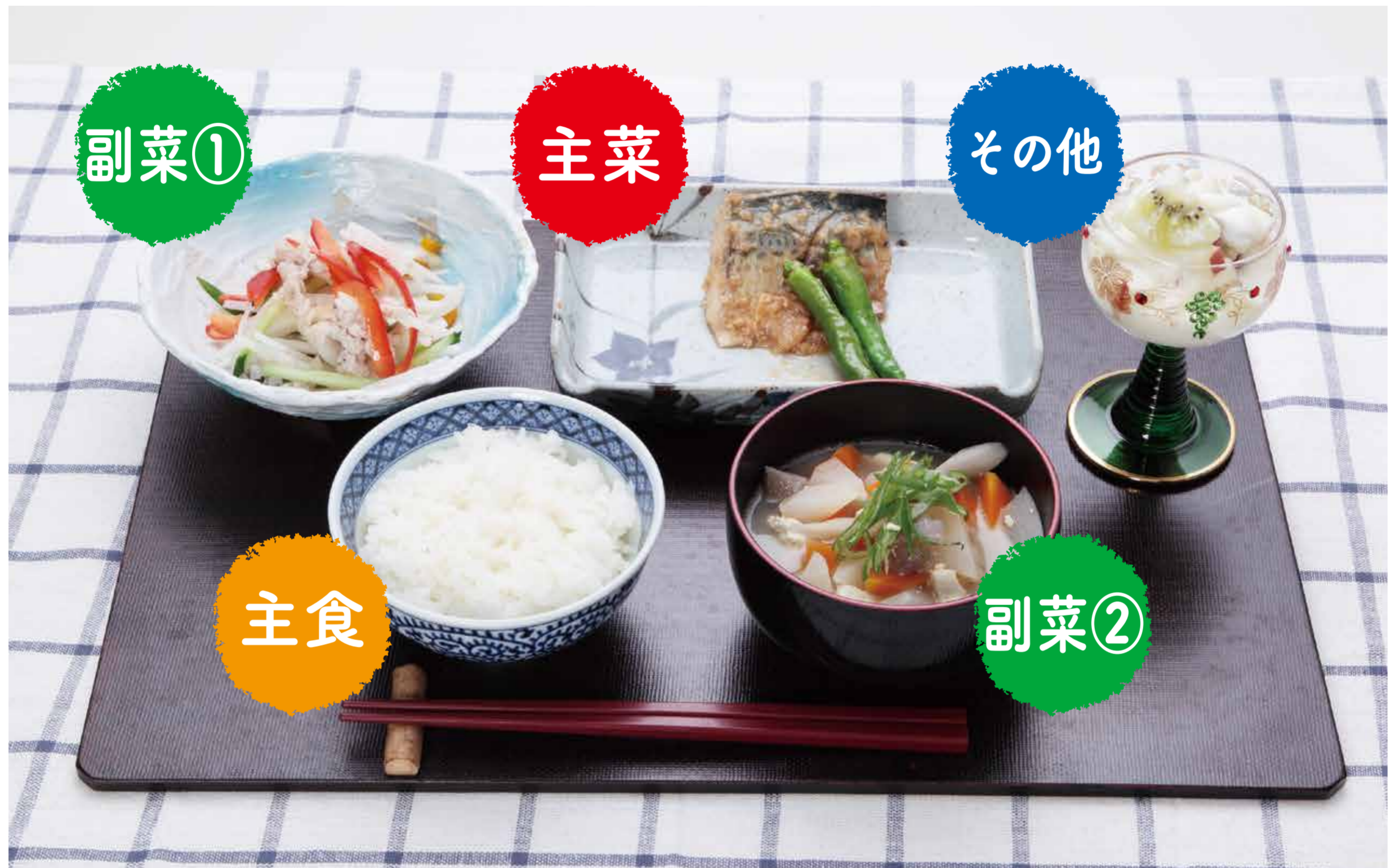


ふくい100彩ごはん

福井県では、人生100年時代を健康に過ごし活躍できるよう、県民に馴染みが深く栄養豊富な大豆・大豆製品を取り入れ、低塩分で野菜を多く使用したバランスのよい食事の摂取を推進します。

大豆・大豆製品をプラスして、“彩り”ある食事を



写真メニュー

主食 白米ごはん

主菜 さばの味噌煮

副菜① ラッキョウ風味サラダ

副菜② 豆腐と野菜のけんちん汁

その他 フルーツヨーグルト

● 多様な食品から栄養素をバランスよくとるために主食・主菜・副菜を組み合わせ
て食べましょう。

● 主食・主菜・副菜が別皿になっている定食スタイルだけでなく、主食・主菜・副
菜を一皿に盛り付けた料理（具だくさんの丼・麺類など）も上手に活用しましょう。

大豆は、加工により、豆腐、油揚げ、豆乳、おから、きな粉、納豆、打ち豆など、いろいろな形に変化します。他の食品と組み合わせて調理されることも多く、お菓子の材料に使われることもあり、料理の幅も広がります。

バランスのよい食事を目指し、毎日の食事に大豆・大豆製品を取り入れま
しょう。