



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
最優秀賞



わたしと、あなたの“さすけねえ<sup>お</sup>輪っ！”

おいしく、  
元気に！

健全な食生活、豊かな食文化の継承などを通じて、健康で豊かな生活を実現することを目的としています。子どもも大人も食育に関する情報に意識的にふれ、食生活を見直すきっかけとしましょう。

## 日本型食生活で栄養バランスアップ

日本型食生活は、ご飯を中心に一汁二菜、一汁三菜の形が基本で、汁物と主菜（魚、肉、卵、大豆）、副菜（野菜、いも、海藻、きのこ）など多様なおかずを組み合わせた栄養バランスにすぐれた食事です。世界的にも長寿食として評価されています。さらに牛乳・乳製品や果物を加えると、不足しがちなカルシウムやビタミンがとれます。

## 働き盛りの食育「適塩の野菜料理をプラス」

町の栄養調査（平成28年）から野菜摂取量の平均は、1日約270gでした。特に20～30歳代の摂取量が少なかったことが心配です。毎日の食事に野菜料理をあと1品加えると、目標の350gに達成します。そこで、適塩の野菜料理をおすすめします。

### 日本型食生活



## 早寝・早起き・朝ごはん 「さすけねえ輪」

朝ごはんをよく噛んで食べると、脳や消化器官を目覚めさせ、大人も子どもも午前中からしっかり活動できます。また、早寝・早起きの生活リズムが整い、心身の健康に役立ちます。

おかずレシピがたくさん！

「ふくしま健康応援メニュー」は  
こちらから▶



## 「ふくしま健康応援メニュー」 アスパラと鶏肉の彩りみそ汁



### 【材料：4人分】

鶏もも肉（皮なし）1枚、グリーンアスパラガス2束、  
玉ねぎ1個、パプリカ（赤）1/2個、  
ホールコーン1パック、水3カップ、お塩控えめのほんだし大さじ1、合わせみそ大さじ1と1/2

### 【作り方】

- ・鶏肉は一口大のそぎ切りにする。アスパラは根元の固い部分を切り、4センチ長さの斜め切りにする。パプリカは4センチ長さの短冊切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
- ・鍋に水、ほんだしを入れて火にかける。煮立ったら、鶏肉と玉ねぎを加え、ふたをして5分ほど煮る。アスパラ、パプリカ、コーンを加え、野菜に火が通ったら、みそをとき入れる。