



健康長寿の福井県の食卓を美味しくヘルシーに

福井県では、油揚げや打ち豆などの大豆製品をよく使う食文化があります。大豆には多様な加工品があり、安くて保存しやすいため、昔から家庭で親しまれてきました。

また、栄養面を見ても、肉や魚、卵などの動物性の食品と並ぶ良質のたんぱく源であり、鉄やカルシウムなどの不足しがちな栄養素も補給することができる食材です。

このような優れた食文化を活かしながら、低塩分で野菜を多く使用したバランスのとれた食事を、福井県では、「ふくい100彩ごはん」として推奨しています。

県では、「ふくい100彩ごはん」の認証条件を設定し、外食や中食※、配食事業者と協力して、認証メニューを提供するお店の拡大を進め、県民の皆様が自然に健康になれる食環境づくりを目指しています。

このメニューガイドでは、今年度認証された各店舗自慢の健康なメニューを紹介しています。皆様の健康づくりのため、ぜひご利用ください！

※中食：調理されたものを持ち帰って食べること

「ふくい100彩ごはん」の一例



- 主食 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

※副菜②「豆腐と野菜のけんちん汁」に豆腐(大豆製品)を使用