



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、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、県民の皆様の健康を食生活の面からサポートする食環境づくりを目指しています。特に、福井県は食塩摂取量が多いことから、減塩の基準を強化したメニューを「省塩プレミアム」とし、食塩摂取量の低減につながる環境づくりを推進します。

このメニューガイドでは、2025年10月までに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

産学官等連携で取り組む 「ふくい省塩プロジェクト」

県では、産学官等が連携・協働して省塩（減塩）に取り組む「ふくい省塩プロジェクト」を2025年6月に立ち上げました。

このプロジェクトでは、福井県と参画事業者、大学、関係団体等が一体となり、県民の皆様の食塩摂取量の低減に向けた省塩の取組みを推進します。

その取組みの一つとして、省塩プレミアムを始めとした「ふくい100彩ごはん」メニューのさらなる普及・利用促進を図り、食生活改善を通じた健康寿命延伸を目指します！



詳しくは
←こちら