ふくい100彩ごはん 福井県認証

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「省塩プレミアム」メニューを新設し、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、2024 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

「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❶ ラッキョウ風味サラダ
副菜❷ 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