

## 「ふくい100彩ごはん」でおいしく栄養補給！

### 「ふくい100彩ごはん」とは？

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。大豆製品は、良質なたんぱく質源であり、鉄やカルシウムなどの不足しがちな栄養素も補給できます。

このような優れた食文化を活かしながら、**主食・主菜・副菜がそろっていて、塩分控えめで野菜たっぷりの定食・弁当・惣菜**、衣の薄い揚げ物などの他、**不足しがちな栄養素に配慮**している**バランスのよい食事**を、福井県では「ふくい100彩ごはん」として認証しています。

県内の飲食店、弁当店、惣菜店、スーパーマーケット等の認証メニューや提供店舗を掲載したメニューガイドがありますので、ぜひご利用ください。

ふくい100彩ごはん  
トップページ



ふくい100彩ごはん  
メニューガイド



### 食事バランスガイドを活用しよう！

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。

バランスの取れた食生活を考える際の参考として、「食事バランスガイド」があります。これを参考に健全な食生活の実現を目指しましょう！



第4次ふくいの食育・地産地消推進計画を策定しましたので紹介します。



## 注目！ イベント情報

### ◆直売所「TRETAS (トレタス)」オープン！◆

4月26日に、食と農のデジタルプラットフォーム

「TRETAS」がオープンします。ここでは、地元生産者の新鮮な野菜やお肉、お魚等を購入できるほか、体験農園やイベントホールが設置されています。

様々なイベントが開催される予定ですので、ぜひ足を運んでみてください！

詳細は  
こちら！

ホームページ



instagram



### 福井の食の魅力を発信！

## 美食福井代表食材

### ふくいサーモン



紹介動画



ふくいサーモンとは福井の海で養殖されたトラウトサーモン(ニジマス)のことです。出荷の最盛期は4～5月頃で、水揚げ時に活メ、血抜き処理を施すことで、うまみを逃がさず、臭みもありません。程よく上品な脂の乗りともちもちとした食感を味わうことができます。