

令和4年度「最上地域オリジナルおいしい適塩ランチ」

第2弾の実施について

最上地域は県内でも胃がんや脳卒中の死亡率が高く、これらの生活習慣病や高血圧の予防のためには、毎日の食生活で摂取する食塩の量を減らすことが有効とされています。平成28年県民健康・栄養調査によると、最上地域の1日の食塩摂取量は9.8gで、県が目標にしている1日8gより多いことから、食塩摂取量を減らしていくことが必要ですが、おいしくないとのイメージから減塩の食事を敬遠する方が少なくありません。

そこで、おいしく食べる工夫をお知らせし、健康的な食生活を実践していただくきっかけとするため、「おいしい適塩ランチ」第2弾を実施します。

今回は初めて麺を使用したメニューを提供します。真室川町の有限会社庄司製麺工場さんに特別に開発していただいた食塩0gのうどんをおいしく料理しました。試作日もしくは当日の取材等について宜しくお願ひします。

記

- 提供日 令和4年8月19日（金）午前11時30分から
(令和2年度から山形県では毎月19日は「減塩・野菜の日」に設定)
- 提供店舗 最上総合支庁食堂（1階）お食事処「千起（せんき）」
- 献立内容（案）

・サラダうどん(食塩0gうどん使用)・かぼちゃとナッツのスパイス炒め・季節のフルーツ
--

 ※変更になる場合もあります。
- 特徴
 - ①栄養成分の基準
食塩相当量：食塩2.5g以下（1日の摂取目標量※1の1/3量以下）
エネルギー量：600キロカロリー程度
 - ②野菜使用量：180g以上（おおよそ1日の摂取目標量※2の1/2量）
 - ③果物：50g程度使用（最上地域は果物の摂取量が少ない）
 - ④その他：地元産の季節の食材をなるべく利用し、手作りとおいしさにこだわっています。

(参考) ※1 食塩8g/日（国の健康日本21(第2次)及び県の目標値）
※2 野菜350g/日以上（国の健康日本21(第2次)及び県の目標値）
- 提供数 100食（なくなり次第終了です。）
- 提供価格 600円（税込み）
- その他
 - ・今年度は10月、令和5年1月のあと2回予定しています。
 - ・今後、事業所等での取り組み拡大を予定しているほか、ご家庭でも簡単に調理できる献立の情報をホームページで提供していきます。
 - ・試食会を8月3日（水）午前11時45分頃から開催します。参加を希望する場合は、事前に担当までご連絡お願ひします。

担当 最上総合支庁 保健福祉環境部 地域健康福祉課 管理栄養士 関優花 電話 0233-29-1267

「おいしい適塩ランチ」メニュー用のうどん選定試食会の様子

7月13日（水）、20日（水）実施

