

令和5年度「最上地域オリジナルおいしい適塩ランチ」

第3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。令和4年県民健康・栄養調査速報値によると、最上地域の1日の食塩摂取量は10.9g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3弾を実施します。

より多くの方にご利用いただきたいので、試食会及び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5年10月19日（木）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**
 - ・きのこ豚肉のトマト煮 ・炒め野菜のみそ汁 ・ごはん
 - ・さつまいもサラダ ・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**
 - ①次回（最終回）は令和6年1月を予定しています。
 - ②試食会を10月5日（木）午前11時45分頃から開催します。試食を希望される場合は事前に担当までご連絡お願ひします。当日600円徴収いたします。
 - ③ご家庭でも簡単に調理できるレシピの情報をホームページで提供しています。また、減塩のノウハウやレシピが掲載されている「2023年もがみ適塩応援カレンダー」が以下からダウンロードできます。
<https://www.pref.yamagata.jp/documents/4623/2023karendatukigoto.pdf>

