

令和6年度「最上総合支庁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血管疾患の死亡率が高く、これらの予防のためには、毎日の食生活で摂取する食塩の量を減らすことが有効ですが、令和4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10.9gで、県が目標にしている1日8gの1.4倍と多い状況であることから、食塩摂取量を減らしていくことが必要です。

そこで、減塩でも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、最上総合支庁オリジナル「おいしい適塩ランチ」第2弾を実施します。

今回の適塩ランチでは、一昨年、昨年に引き続き、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のうどんを使用し、夏にぴったりのサラダうどんを提供します。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6年9月19日（木）午前11時30分から午後2時
(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** ・サラダうどん ・かぼちゃとナッツのスパイス炒め ・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（県の目標値）
※2 野菜350g/日以上（国の健康日本21(第3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今年度は、12月、2月のあと2回を予定しています。
②試食会を9月4日（水）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御連絡ください。当日600円徴収いたします。
③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。

https://www.pref.yamagata.jp/314025/kenfuku/kenko/kenko/sukoyakamogami/sukoyakamogami_home.html

