

令和7年度「最上地域オリジナルおいしい適塩ランチ」

第1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1弾を実施します。この取り組みは今年度で6年目になります。

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願います。

記

- 1 提供日 令和7年6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)
- 2 提供店舗 最上総合支庁食堂（1階）お食事処「千起（せんき）」
- 3 献立内容
 - ・鶏肉のレモン風味焼き
 - ・アスパラのポタージュ
 - ・海と大地の玉手箱（山形県栄養教諭・学校給食栄養士会で作成したレシピです）
 - ・ごはん
 - ・フルーツ ※変更になる場合もあります。
- 4 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）
- 5 提供数 100食（なくなり次第終了です。）
- 6 提供価格 600円（税込み）
- 7 その他
 - ①今年度は、6月、8月、11月、3月の計4回を予定しています。
 - ②試食会を6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

