

## 令和4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、減塩＝おいしくないとのイメージから、食塩を控えた食事を敬遠する方が少なくありません。

そこで、減塩でもおいしく食べる工夫をお知らせし、より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、今年度も最上総合支庁食堂でおいしい「適塩ランチ」第1弾を提供しますので、当日の取材について宜しくお願ひします。

#### 記

- 提供日 令和4年5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（案）

・キーマカレー	・野菜の付け合わせ
・ポテトサラダ	・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：30g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8月、10月、令和5年1月の計4回を予定しています。  
・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提供していきます。

担当 最上総合支庁 保健福祉環境部 地域健康福祉課 健康増進専門員 菅原祥子 電話 0233-29-1267
--