

## 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4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。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4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7年2月19日（水）午前11時30分から午後2時まで  
(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**
  - ・鶏肉の香草パン粉焼き
  - ・切り干し大根のシャキシャキサラダ
  - ・冬野菜たっぷり豆乳のみそ汁
  - ・ごはん
  - ・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今年度最後の適塩ランチになります。
  - ②試食会を2月4日（火）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](https://www.pref.yamagata.jp/314025/kenfuku/kenko/kenko/sukoyakamogami/sukoyakamogami_home.html)



担当 保健福祉環境部 地域健康福祉課  
健康増進専門員 菅原 電話 0233-29-1267