

令和7年度 東北農林専門職大学とのコラボ企画 「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食塩摂取量が多く、胃がんや脳血管疾患の死亡率が高いことから、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3弾を実施します。

今回の適塩ランチでは、東北農林専門職大学とのコラボ企画として、学生が栽培した野菜（里芋、大根、白菜）を使用した、アレンジ芋煮、サラダなどを提供します。

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をお願いします。

記

1 提供日 令和7年11月19日（水）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）

※ 試食会を11月5日（水）午前11時45分頃から開催します（場所：最上総合支庁北棟 調理・加工研修室）。試食を希望される場合は事前に御連絡ください。当日750円徴収いたします。

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

・ごはん ・しょうが入りアレンジ芋煮 ・タンドリーチキン
・白菜のシーザーサラダ ・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）

（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 120食（なくなり次第終了です。）

6 提供価格 750円（税込み）

私たちが作りました！



担当 保健福祉環境部 地域健康福祉課
健康増進主幹 有海 電話 0233-29-1064