

令和8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

最上地域の1日の食塩摂取量は10.9g※で、本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。（※令和4年県民健康・栄養調査）

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、今年度の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。

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よろしくをお願いします。

記

1 提供日 令和8年6月19日（金）午前11時30分から午後2時

※ 試食会を令和8年6月3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700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
- ・アスパラガスとにんじんのスープ
- ・チキンカツ風 ～トマトソースかけ～
- ・小松菜の磯辺和え
- ・フルーツ ※変更になる場合もあります。

4 特徴 ①食塩相当量：2.5g以下（1日の摂取目標量の1/3以下）
②エネルギー：600キロカロリー程度
③野菜使用量：180g以上（おおよそ1日の摂取目標量350gの1/2量）
④果物：50g程度（最上地域は果物の摂取量が少ないため）
⑤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。

5 提供数 120食

6 提供価格 700円（税込み）

7 その他 ①今年度は、6月、8月、11月、2月の計4回を予定しています。

②家庭でも簡単に調理できる献立の情報を
県ホームページで提供しています。



【イメージ写真】

