

令和 8 年度第 3 弾「おいしい適塩ランチ」の実施について

最上地域の 1 日の食塩摂取量は10.9g(※)で、本県が目標とする 1 日 8 g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必要があります。

そこで、減塩でもおいしい食事の工夫をお知らせし、健康的な食生活を実践するためのきっかけづくりを目的に、今年度第 3 弾 最上総合支庁 管理栄養士考案「おいしい適塩ランチ」を実施します。

より多くの方に御利用いただきたいので、試食会と当日の取材等についてよろしくをお願いします。
(※) 令和 4 年県民健康・栄養調査

記

- 1 提 供 日 令和 8 年11月19日（木）午前11時30分から午後 2 時

※ 試食会を令和 8 年11月 5 日（木）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 ◎ごろごろ秋野菜の豆乳スープ

◎鶏肉のなめこおろしあんかけ

◎白菜とれんこんのさっぱりツナマヨサラダ ◎フルーツ

- ・今が旬の秋野菜の他、鮭川村産のなめこを使用。
- ・きのこは低エネルギーで食物繊維が多く、血糖値の急な上昇を抑え、過食による肥満を防止する等の効果があります。

※献立は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：650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）

- 5 提 供 数 130食

- 6 提供価格 750円（税込み）

- 7 そ の 他 ①今年度は、2 月にあと 1 回予定しています。
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】