

## 家族みんなで「減塩・ベジアップ」チャレンジレシピ動画を作成しました

こどもの頃から薄味に慣れることは、将来の生活習慣病を予防するために重要なことから、家族みんなで減塩・ベジアップに挑戦するためのレシピ動画等を作成しています。このたび、「塩漬けに頼らない野菜の保存方法」、「学校給食での減塩の工夫」を紹介する2本の動画を作成しましたので、お知らせします。

### 記

#### 【動画の内容】

##### ① 「うまい野菜の保存でベジアップ」

野菜を塩蔵だけに頼らず、冷凍や乾燥でもおいしく保存する方法は必見。また、最上地区食生活改善推進協議会の協力のもと、冷凍野菜や干し野菜を活用したレシピを紹介しています。



##### ② 「秘密の減塩テクで心も体もすうまいる！～金山小学校給食紹介～」

実際に学校給食で提供した減塩・ベジアップのレシピを紹介。金山小学校・金山町学校給食共同調理場の協力のもと、栄養教諭考案の減塩でも無理なく健康的なおいしい献立の工夫と、調理員が心を込めて給食を作っている様子を見ることができます。



#### 【参考】

##### ○視聴できるコンテンツ

- ・山形県公式YouTubeチャンネル
- ・山形県ホームページ「すこやかもがみ健康づくりネットワーク事業」
- ・最上地区子育て応援団サイト「MOCOnet」



##### ○これまでに作成した動画も、ご覧いただけます。

- ・保育園「おいしい給食」のレシピ・調理動画（6本）
- ・「フレイル予防」のためのレシピ・調理動画（4本）
- ・災害時にも役立つレシピとアウトドアクッキング動画（1本）
- ・「おいしい適塩ランチ」のレシピ・調理動画（2本）



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