

令和 8 年度第 2 弾 最上传承野菜等を使った 「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 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 2 弾 最上総合支庁オリジナル「おいしい適塩ランチ」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。

(※) 令和 4 年県民健康・栄養調査

記

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

※ 試食会を令和 8 年 8 月 3 日（月）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

◎サラダうどん ◎かぼちゃとナッツのスパイス炒め ◎フルーツ

- ・麺は、（有）庄司製麺工場（真室川町）に特別に開発していただいた「食塩 0g うどん」です。
- ・最上传承野菜の「畑なす」「勘次郎胡瓜」をトッピング。「畑なす」は新庄市立本合海小学校の児童が栽培したものです。
- ・東北農林専門職大学の学生（FIELD LINK）が作った野菜も使用します。

※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）

- 5 提 供 数 120 食

- 6 提供価格 750 円（税込み）

- 7 そ の 他 ①今年度は、11 月、2 月のあと 2 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】



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
産業経済部 農業振興課
課長 遠藤 電話 0233-29-1313