

資料提供

令和5年4月19日

茨城県保健医療部健康推進課健康増進担当

(担当 小田倉 内3227)

TEL 029-301-3229



県庁健康推進課×県庁生活協同組合

『おい いばらき美味しいお Day』(減塩の日)の取組について

本県は、全国に比べ高血圧等を原因とする脳や心臓の病気で亡くなる方が多いため、若い世代のうちから食塩のとりすぎや運動の不足、肥満等を改善することが必要です。

このため、県民の食塩摂取量を減らす意識を醸成する取り組みとして、毎月20日を「いばらき美味しいお Day」と定め、様々な企業と連携して啓発活動を展開しています。

この度、茨城県では、「おいしく減塩」の取り組みを推進するため、茨城県庁生活協同組合と連携し、毎月20日「減塩の日」は、県庁2階『カフェテリアひばり』で提供するメニューは全品食塩3g以下の適塩メニューを提供し、適塩メニューの美味しさを味わっていただく取組を実施しております。

第2回となる今月から主菜メニューの種類を増やすとともに、おいしく減塩することは難しいとされるラーメンを「ざるラーメン」として提供します。

県政記者クラブの皆様も、適塩メニューを食べた県庁食堂利用者やご自身の感想を発信いただけますと幸いです。

【特報】

いばらき美味しおDay適塩メニュー



4/20
木

県庁生協では「いばらき美味しおDay」の取組として「カフェテリアひばり」で、1食当たりの食塩相当量を3g以下とするヘルシーメニューを提供いたします。是非、ご利用ください。

カフェテリアひばり

種類	メニュー	食塩相当量
主菜	フリの照焼、メンチカツなど 4種類	0.9g以下
定食	味の素コラボ 美味しお!ランチ	2.8g
	ローズポークとんかつ定食	3.0g
丼物	いばらきガパオ	3.0g
カレー	ビーフカレー	2.8g
	カツカレー	3.0g
副菜	もずく酢など 9種類	0.5g以下
ライス等	ライス (S、M、L)、味噌汁等	ライス0g 味噌汁等0.7g

○県庁生協オリジナル弁当も予約受付します。
 予約は県庁生協ホームページからお願いします。
 (弁当受付：前日14時から当日9時50分までとなります)
 ○会計時に、組合員証を提示しますと、組合員価格(割引)となります。

種類	メニュー	食塩相当量
そば	かけそば	2.1g
	もりそば	2.1g
	天ざるそば	2.5g
	天ぷらそば	2.5g
	けんちんそば	2.5g
	かけうどん	2.4g
うどん	もりうどん	2.4g
	天ざるうどん	3.0g
	天ぷらうどん	3.0g
	けんちんうどん	3.0g
	ざるラーメン	3.0g
	ラーメン	ざるラーメン

同時開催

県庁生協売店×いばらきコープコラボ

・いばらきコープ水戸店で人気の適塩弁当(からだ健やかシリーズ)を**限定60個販売!!**

(旧キクチカメラコーナーにて販売)

彩り野菜と豆腐ハンバーグの雑穀ご飯弁当

助宗鱈フライと彩り野菜の雑穀ご飯弁当



各500円(税込み)

県庁売店

★お弁当コーナーにて各種適塩弁当を販売します!!

- ・万年屋 500円(税込み)
- ・前島 398円(税込み)
- ・ひばり特製カレー400円(税込み)

★減塩お菓子コーナーも是非ご活用ください!!