

令和5年8月30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

—9月は「循環器疾患予防月間」です—
県庁生協食堂カフェテリアひばりで
「令和4年度ヘルシーメニューコンクール」受賞作品を提供します

茨城県では、脳血管疾患や急性心筋梗塞などの循環器疾患による死亡率が高いことを踏まえて、9月を県独自に「循環器疾患予防月間」と定め、市町村や関係団体と連携して生活習慣病の予防に関する普及啓発を実施しています。

月間に合わせた取組の一つとして、減塩に配慮され、野菜を多く摂取できる望ましい食事の普及啓発を目的として開催された「令和4年度ヘルシーメニューコンクール」受賞作品の一部を、県庁2階生協食堂「カフェテリアひばり」定食コーナーで提供します。

**「令和4年度ヘルシーメニューコンクール」受賞作品
循環器疾患予防月間（9月）提供日及びメニュー**

令和5年9月1日（金）「美味しく減塩こくうまランチ」
8日（金）「血液サラサラ！ヘルシー・カレーランチ」
15日（金）「鶏肉とブロッコリーの牛乳煮込み献立」
22日（金）「茨城のうまいもんランチ」

※提供時間：午前11時30分～午後2時

※場 所：県庁舎2階 県庁生協食堂カフェテリアひばり

★29日（金）の定食はTFTヘルシーランチ（キーマカレー）です。（食塩相当量3.0g以下）

★20日（水）は減塩の日「いばらき美味しおDay（毎月20日）」です。

定食「美味しお！ランチ」ほか、全品適塩メニュー（食塩相当量3.0g以下）で提供します。

◇「令和4年度ヘルシーメニューコンクール」受賞作品 県庁生協食堂カフェテリアひばり 提供日及びメニュー

<p>令和5年9月1日(金)</p>	<p>「美味しく減塩こくうまランチ」 取手市 飯田晶子さん作品</p>	<p>令和5年9月8日(金)</p>	<p>「血液サラサラ！ヘルシー・カレーランチ」 取手市 中島順子さん作品</p>
<p><メニュー> ・ごはん ・まごわやさしい味噌汁 ・豚肉の生姜レモン炒め ・おかかマヨネーズ和え</p> <p>エネルギー 662kcal 食塩相当量 2.1g 野菜量 153g</p>	 <p>レモンの酸味やかつお節・ごまで料理のコクを深めました</p>	<p><メニュー> ・彩り鮮やかドライカレー ・ブロッコリーとアボカドのサラダ ・ハチミツレモンの寒天ゼリー</p> <p>エネルギー 623kcal 食塩相当量 2.3g 野菜量 151g</p>	 <p>カレーは目に鮮やかな野菜たっぷり</p>
<p>令和5年9月15日(金)</p>	<p>「鶏肉とブロッコリーの牛乳煮込み献立」 牛久市 小島音羽さん作品</p>	<p>令和5年9月22日(金)</p>	<p>「茨城のうまいもんランチ」 東海村 萩原明美さん作品</p>
<p><メニュー> ・ごはん ・モヤシと玉子のスープ ・鶏肉とブロッコリーの牛乳煮込み ・ホウレン草とシメジのおひたし ・ワカメと枝豆のサラダ</p> <p>エネルギー 601kcal 食塩相当量 2.8g 野菜量 169g</p>	 <p>牛乳と緑黄色野菜の組み合わせで不足しがちな栄養素を補います</p>	<p><メニュー> ・ごはん ・イモジのうま煮 ・おかかあえ ・リンゴ</p> <p>エネルギー 680kcal 食塩相当量 1.9g 野菜量 172g</p>	 <p>素揚げしたさつま芋の甘みと、ピーマン、レンコンの食感にこだわりました</p>

★成人(20歳以上)の1日あたり必要な野菜の量は「350g」※1、1日の食塩摂取の目標量は「男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満」※2 です。

いずれも1日に必要な野菜の1/3以上が摂れるのに加え、食塩相当量は3.0g以下に抑えた献立になっています。

※1「健康日本21(第二次)」より ※2「日本人の食事摂取基準 2020年版」より