



令和5年11月8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

いばらき^{おい}美味しお Day 制定3周年記念イベントを実施します

本県は、循環器疾患（心臓や脳などの血管の病気）等、生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つとして考えられる食塩摂取量も1日当たりの目標量を男女とも3g程度ずつ上回っていることから、県では「いばらき美味しおスタイル」として県民の食塩摂取量を減らす取組を推進しているところです。

その取組の一つとして、「減塩であっても料理はおいしくできる」ということを県民の皆様に知っていただくとともに、日々の生活の中で実践していただけるよう、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しお Day」と定め、この日に合わせた普及啓発を行っております。

この度、令和5年11月をもって「いばらき美味しお Day」が制定3周年を迎えることから、学校や食品関連企業等関係機関と連携し、以下のイベントを実施いたします。

令和5年11月実施 いばらき美味しお Day 制定3周年記念イベント

① 県学校栄養士協議会・県内小中学校と連携した「全校一斉いばらき美味しお給食」の提供

県内初の試みとして、11月20日（月）いばらき美味しお Day（一部の学校は11月中の他の日）に、県内の全公立小中学校（デリバリー（外注弁当）校は除く）の学校給食提供時間において「おいしく減塩（※）」メニューを一斉提供。（※だしをしっかりとる、酸味を活用するなど適塩でも美味しく感じるコツを含む調理。1食当たりの食塩相当量は文部科学省「学校給食摂取基準」に準ずる。）

実施日には配布献立や給食だより等に、「全校一斉いばらき美味しお給食」の意義、減塩のコツ、「いばらき美味しお Day」のロゴ等を記載して配布し、家庭でも「おいしく減塩」が実践できるよう、子どもの頃からの適塩の重要性を保護者にも併せて普及啓発する。



〈献立例〉「美味しく減塩こくうまランチ」

令和4年度ヘルシーメニューコンクール「美味しおカフェテリア部門」
最優秀賞メニュー（取手市 飯田晶子氏作品）

薄味でも美味しく食べられるよう、主菜にはレモンの酸味、副菜には鰹節・ごまの風味をそれぞれ活かし、「おいしく減塩」となっている。

② いばらき美味しお Day 制定3周年記念「美味しお！ランチ」の提供

通常、毎月20日のいばらき美味しお Day のみ、県庁生協食堂カフェテリアひばりで提供している定食「美味しお！ランチ」を全4回提供。（※別紙参照）

県庁生協食堂「カフェテリアひばり」において、いばらき美味しお Day である20日（月）に加え、8日（水）、22日（水）、29日（水）の計4日間、食品関係企業等と連携した適塩メニュー「美味しお！ランチ」を提供します。

○提供時間：各回 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

県庁生協食堂カフェテリアひばり提供日及びメニュー

令和5年11月8日(水) 味の素株式会社監修メニュー ゴマと豆腐の万能たれグリルチキンほか	令和5年11月20日(月) (いばらき美味しお Day) 健康推進課管理栄養士監修メニュー プルコギほか
<p><メニュー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ゴマと豆腐の万能たれグリルチキン ・小松菜のいらずどりあえ ・しめじの洋風サラダ ・根菜のパンプキンスープ  <p>エネルギー 580kcal 食塩相当量 3.0g 野菜量 175g</p>	<p><メニュー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・プルコギ ・野菜のナムル ・わかめスープ  <p>エネルギー 636kcal 食塩相当量 2.8g 野菜量 217g</p>
令和5年11月22日(水) カゴメ株式会社監修メニュー トマトケチャップで簡単中華 減塩酢豚ほか	令和5年11月29日(水) 雪印メグミルク株式会社監修メニュー 野菜たっぷりチーズタッカルビ丼ほか
<p><メニュー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・酢豚 ・小松菜ときのこの中華炒め ・えびえびスープ  <p>エネルギー 767kcal 食塩相当量 3.0g 野菜量 240g</p>	<p><メニュー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜たっぷりチーズタッカルビ丼 ・「牛乳とまぜるだけ 雪印コーヒーのもと」でつくる！プリン  <p>エネルギー 833kcal 食塩相当量 2.8g 野菜量 200g</p>

★成人（20歳以上）の1日あたりの食塩摂取の目標量は「男性7.5g未満、女性6.5g未満」（※1）、必要な野菜の量は「350g」（※2）です。いずれも食塩相当量は3.0g以下に抑えた適塩メニューかつ、1日に必要な野菜の1/3以上が摂れる献立になっています。

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

★令和5年11月15日（水）午後～24日（金）午前の期間中、県庁2階県政広報コーナー2において、「いばらき美味しお Day」（減塩の日）に係るパネル等の展示を行います。