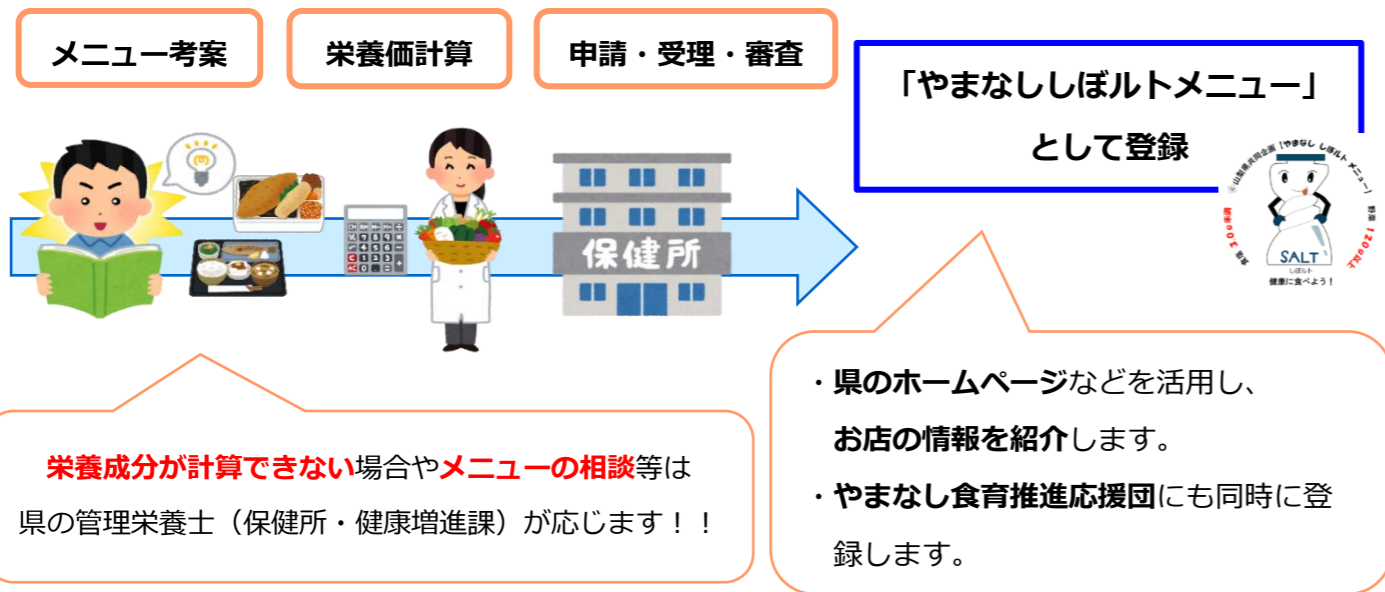


「やまなししぼルトメニュー」を提供し、 県民の健康づくりを応援しませんか

「やまなししぼルトメニュー」として提供・販売するには
県（保健所または健康増進課）へメニューの届出を行い、登録をお願いします。
登録後、「やまなししぼルトメニュー」として販売・提供することができます。
また、この事業のロゴマークを商品に表示することもできます。

【やまなししぼルトメニュー 申請から登録までの流れ】



お問い合わせ・申請先

(令和2年4月1日～)

機関名	住所	電話番号
中北保健所	韮崎市本町4丁目2-4	0551-23-3073
峡東保健所	山梨市下井尻126-1	0553-20-2753
峡南保健所	南巨摩郡富士川町鯉沢771-2	0556-22-8155
富士・東部保健所	富士吉田市上吉田1丁目2-5	0555-24-9034
健康増進課	甲府市丸の内1丁目6-1	055-223-1493

詳しくは、山梨県のホームページをご覧ください！
メニュー例集も掲載しています！

山梨県 やまなししぼルトメニュー 検索

山梨県では健康づくりを応援する事業者のみならず

「やまなししぼルトメニュー」を募集しています！！

山梨県民は、全世代において食塩の摂りすぎがあり、年代により野菜の食べる量に差があるという傾向が認められます（平成26年度県民栄養調査結果より）。

このため、県では平成28年度から「やまなししぼルトメニュー販売整備事業」を開始し、多くの県民が利用するコンビニエンスストア、スーパーマーケット、飲食店等の事業者と連携し、健康に配慮した食事を選択できる環境をつくり、県民の健康づくりを推進しています。

「やまなししぼルトメニュー」を販売・提供いただける事業者の方を募集しています。

「やまなししぼルトメニュー」とは

県の基準を満たし、登録されたメニュー（弁当・飲食店で提供される料理）のことです。
基準は、食塩の量を控え、一定量以上の野菜が含まれるよう設定しています。

【県の基準】

- (1) 主食・主菜・副菜がそろっていること
- (2) エネルギーが500kcal以上700kcal未満の範囲であること
- (3) 野菜（きのこ類・藻類含む）の量が120g以上あること
- (4) 食塩相当量が3.0g未満であること
- (5) 栄養成分（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量またはナトリウム）が表示されていること

なお、食品表示法等に基づく表示を行うにあたっては、関係法令を遵守すること



「しぼルト」とは、「しぼる」+「ソルト（塩）」をかけ合わせ、ぎゅっとしぼったウエストで、食塩摂取量の減少と適正体重の維持をイメージしています。

「やまなししぼルトメニュー」に取り組む事業者が増えると

- ・健康に配慮した食事を提供することで、事業者の**イメージUP**に繋がります。
- ・健康を切り口とした新たな事業提案が可能になります。
- ・「やまなししぼルトメニュー」を食べることで、県民は無理なく**減塩**ができ、**野菜を多く**摂ることができます。

やまなししほルトメニューができるまで～奥藤⑤分店編～

Step 1

開発に際して、まず「しほルトメニュー」の栄養価計算を行います。
今回は、お店のメニューの「そば」と「ヒレカツ」を組み合わせでオリジナルでメニュー化しました。

 ごはん・そば・ロースカツ・漬物・そば湯ゼリー・桑茶仕立て

改善前

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
802	30.7	25.4	109.2	4.1	177

しほルトメニュー認定（エネルギー500kcal以上700kcal未満）には、**-102kcal** する必要あり

しほルトメニュー認定（食塩相当量3.0g未満）には、**-1.1g** する必要あり

Step 2

「しほルトメニュー化」に向けて、メニューの改良を行います。

①漬物をわかめの酢の物に変更

②豚ロース肉から豚ヒレ肉に変更



④そばつゆをだし割にする（1/2 減塩つゆ）

③ヒレカツに使用するソースをだし割にする（中濃ソース20g→中濃ソース10g+だし10g）

 ①～④合計でエネルギー **-109kcal** / ①③④で食塩 **-1.2g**

しほルトメニューの出来上がり

 ごはん・そば・ヒレカツ・わかめの酢の物・そば湯ゼリー・桑茶仕立て



- ・そばつゆやヒレカツに使用するソースをだしで割って減塩
- ・ヒレカツに使用するソースを定食にあらかじめ付けることで、ソースのかけすぎ防止
- ・豚肉の部位を変更して、エネルギーを抑える
- ・漬物をわかめの酢の物に変更して、野菜を多く、減塩もする

改善後

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
693	34.3	13.5	109.8	2.9	177

しほルトメニュー認定要件
エネルギー500kcal以上700kcal未満を達成

しほルトメニュー認定要件
食塩相当量3.0g未満を達成

Step 3


「やまなししほルトメニュー」として認定します。

奥藤⑤分店 代表 伊藤さんにインタビュー




Q: しほルトメニューに取り組もうと思ったきっかけは？


A: 血圧が高い人など食事に気を使わないといけない人、健康を保とうとしている人が多いなと思いました。そこで、「これじゃ外食ができないよね・・・」という人に、提供できるメニューがあれば良いなと思い、取り組みを始めました。

 「あそこのお店に行けば、私も食べられる！」「このメニューがあって、良かった！（外食でも安心して食べられる）」とお客さんからの満足度が高く、リピートも多くなる！！

Q: 1日の販売数と販売価格は？

A: 1日約10食位注文があります。販売価格は、1,300円です。

 全てのテーブルに「やまなししほルトメニュー」のリーフレットを掲示し、食事に気を付けているお客さんの目に止まるよう工夫をしている！

 デザートにはそば湯や地元の「桑」を使用した、「そば湯ゼリー・桑茶仕立て」を提供するなど、地元ならではの料理も味わえる！！

奥藤⑤分店 甲斐市下今井 2964-1 (TEL: 0551-28-2503)

