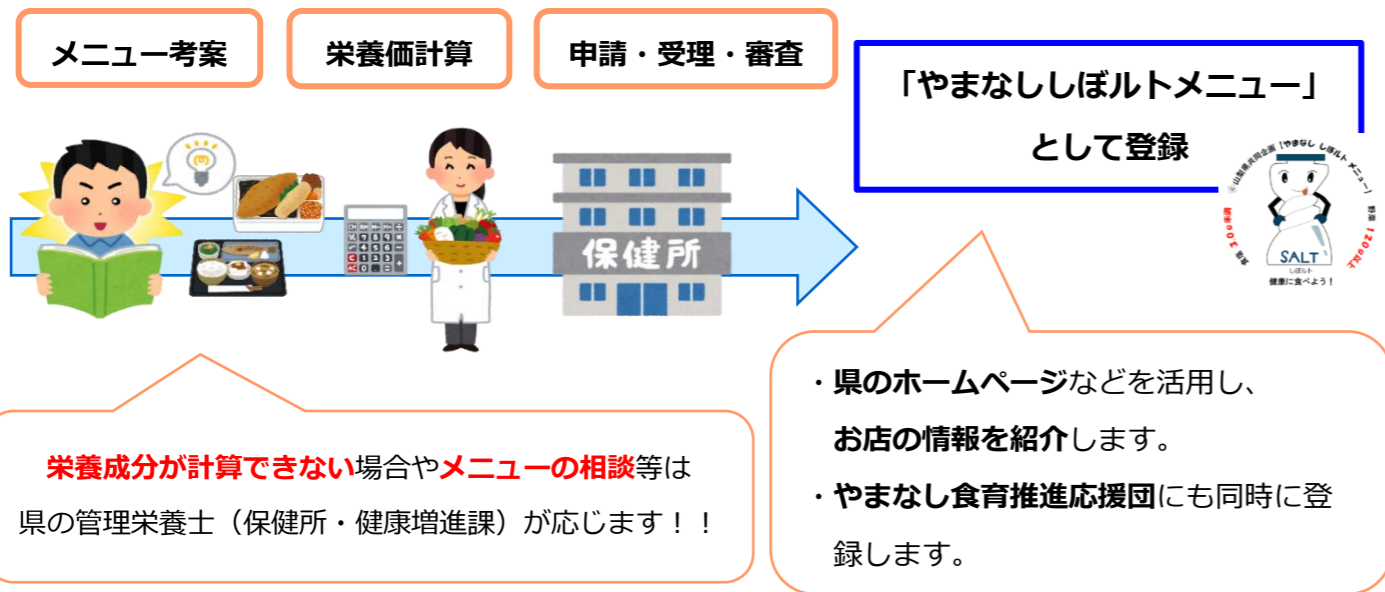


# 「やまなししぼルトメニュー」を提供し、 県民の健康づくりを応援しませんか

「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。

## やまなししぼルトメニューができるまで～四川菜館編～

### Step 1

開発に際して、まず「しぼルトメニュー」の栄養価計算を行います。  
今回は、元々メニューにあった、「黒酢酢豚」をメインに、しぼルトメニュー化しました。

 ごはん・黒酢酢豚・鶏むね肉のサラダ・豆腐スープ・白キクラゲのヨーグルト和え

### 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)
820	38.5	12.9	135.3	3.4	238

しぼルトメニュー認定（エネルギー500kcal以上700kcal未満）  
には、**-120kcal** する必要あり

しぼルトメニュー認定（食塩相当量3.0g未満）  
には、**-0.4g** する必要あり

### Step 2

「しぼルトメニュー化」に向けて、メニューの改良を行います。

①豚肉の量を減らす。(90g→60g) ②黒酢あんの配合を変える。(はちみつを増やし砂糖を減らす)




③ごはんの量を減らす。(180g→150g)

④ドレッシングを変える。(しょう油ベースのドレッシングからわさび和えに変更)



①～④合計でエネルギー **-151kcal** / ④で食塩 **-0.8g**

## しぼルトメニューの出来上がり

 ごはん・黒酢酢豚・鶏むね肉のわさび和え・豆腐スープ・白キクラゲのヨーグルト和え



- ・ごはんの量を調整
- ・酢豚の肉の量を調整
- ・黒酢酢豚の黒酢あんに、はちみつを使用することで後味が残るように
- ・小鉢のドレッシングは、わさび和えにして、辛味を活かして減塩
- ・スープに、酸味、辛味を活かして減塩

### 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)
669	28.3	12.2	110.3	2.6	238

しぼルトメニュー認定要件  
エネルギー**500kcal以上700kcal未満**を達成

しぼルトメニュー認定要件  
食塩相当量**3.0g未満**を達成

### Step 3

「やまなししぼルトメニュー」として認定します。

四川菜館 料理長 藤原さんにインタビュー



Q: しぼルトメニューに取り組むにあたり、課題と感じたことは？

A: 現在、提供しているメニューの栄養価がどの位なのかわからなかった。

 しぼルトメニューに取り組む際には、県の管理栄養士が栄養価計算しますのでご相談ください！


Q: 1日の販売数と販売価格は？

A: 1日約5食位注文があります。販売価格は、980円です。

 常にお店にある食材やメニューを使用するなどの少しの工夫で、特別なコストをかけず提供できる！！

Q: 実際に「しぼルトメニュー」を食べたお客さんの反応は？

A: みなさん、完食です！量も味付けも、満足していただいています。現在提供しているメニューに少しの工夫（食材の食感を活かす、調味料を工夫するなど）を加えることで、「しぼルトメニュー」として提供ができました。

 酸味や辛味を活かし、調味料を工夫するなど、少しの工夫でお客さんに満足してもらえる！！

美味しく調理する工夫！！まさに、腕の見せ所です！！

四川菜館 中央市西花輪 3525-8 (TEL: 055-273-3874)