

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは

県では、生活習慣病の予防のため、
「エネルギー控えめ」「塩分控えめ」「野菜たっぷり」
のメニューを開発しました



石川県の状況

糖尿病予備群の率

ワースト4位

出典：厚労省「H22 特定健康診査データ」

食塩摂取量

男性 ワースト9位 (12.0g)
女性 ワースト10位 (10.1g)

出典：厚労省「H24 国民健康・栄養調査」

野菜摂取量

男性 ワースト28位 (301g)
女性 ワースト14位 (268g)

出典：厚労省「H24 国民健康・栄養調査」
目標量350g以上

生活習慣病の発症予防と重症化予防のために基準を策定

- 〈基準〉
- 1 エネルギー控えめ 600kcal以下
 - 2 塩分控えめ 3g以下
 - 3 野菜たっぷり 150g以上

料理人と管理栄養士がメニューを開発

〈メニュー開発時のポイント〉

- 主菜・副菜等を組み合わせた**1食分の食事**として開発
- 身近な食材**を用い、**家庭で調理しやすいメニュー**
- 基準を満たす『**おいしい**』メニューをプロの工夫で実現
- 家庭で調理する際に**アレンジ可能**なメニュー

計30メニューを開発

- ・和食15メニュー
- ・洋食10メニュー
- ・中華5メニュー

*高血圧や糖尿病等治療中で食事制限がある方は、医師や管理栄養士の指示に従い、汁物を控えるなどの調整を行ってください。

ほうれん草カレー



洋食

鮭のホイル焼きトマトときのこのソース



和食

牛肉の和風ポトフ



和食

ヘルシーで
おいしいメニューを
食べて体感♪