

平成27年3月31日

健康福祉部健康推進課
課長 相川
tel 076-225-1435 (内線4130)

体にやさしくおいしい「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の レシピ集が完成しました。

県では健康寿命延伸の取り組みとして、生活習慣病の発症予防と重症化予防を食事の面から支援するため、「エネルギー」「塩分」「野菜」それぞれに基準を設け（別紙参照）、それらを満たすメニューを、管理栄養士と料理人に依頼し、開発しました。

2月2日に、「いしかわヘルシー&デリシャスメニューお披露目試食会」を開催しましたが、この度、全30メニューを掲載したレシピ集が完成しました。

県健康推進課のホームページに掲載すると共に、日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」にも、順次レシピを掲載しております。

ホームページ

- ・健康推進課

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>

* 「いしかわヘルシー&デリシャス」で検索してください。

- ・日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」

<http://cookpad.com/kitchen/11876368>

* 「クックパッド ヘルシー&デリシャス」で検索してください。

いしかわヘルシー&デリシャスメニューの基準

<基準策定の背景> 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」

エネルギーの摂りすぎ

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」

塩分の摂りすぎ

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

野菜不足

<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

<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

