

平成28年4月4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 パート2が完成しました。

県では昨年度に引き続き、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」控えめで「野菜」たっぷりの3つの基準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。

今年度は主菜、副菜、汁物、デザートとそれぞれに開発を行い、自由に献立を組み合わせることができるものとしました。

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、このたび、レシピ集（パート2）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開発・普及事業 メニューの開発

別添

## <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

男ワースト9位・女ワースト10位

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

男ワースト 28位・女ワースト 14位

出典:厚労省「H24 国民健康・栄養調査」

野菜不足

## <1食分の基準>

	献立
エネルギー	600kcal 以下
塩分	3.0g 以下
野菜量	150g 以上

## <各料理の参考値>

主食	主菜	副菜	汁物
200～250kcal	150～250kcal	50～100kcal	約50kcal
—	1.5g 以下	0.7g以下	0.8g 以下
—	約100g 以上	約50g 以上	具材たっぷり

○主食＋主菜型の場合  
500kcal前後、野菜量100g以上、  
塩分1.5g以下

○デザート  
80kcal以下  
各ペア3つ程度開発



自分で好きな料理をセレクトして献立を作ることができる

- ★1品料理として開発することで、毎日の献立の中に取り入れやすくなる
- ★1食分の基準を満たす料理レシピの組合せを紹介



<開発・普及推進委員>

<開発チーム>

所属		氏名
(公社)石川県医師会	理事	三輪 梅夫
(公社)石川県栄養士会	理事	手塚 波子
(公社)石川県調理師会	副会長	松下 明
(公社)全日本司厨士協会 北陸地方石川県本部	会長	川本 紀男
石川県食生活改善 推進協議会	会長	塚原 幸子
金沢市	管理 栄養士	長井 直子

チーム	所属	氏名	備考
チーム 和食	調理師会	多々見 洋	旬のダイニング 十二の月
		田中 剛	(株)見城亭グループ 兼見御亭
	栄養士会	橋本 良子	地域活動栄養士 協議会所属
チーム 和食・中華	調理師会	川上 清	ANAクラウンプラザ ホテル金沢
		前田 利幸	和乃食 はねや
	栄養士会	塩谷 さち子	地域活動栄養士 協議会所属
チーム 洋食	司厨士協会	小石 幸一郎	ANAクラウンプラザ ホテル金沢
		前田 伸也	ホテル日航金沢
	栄養士会	吉國 厚子	地域活動栄養士 協議会所属