

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>島根県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>島根県浜田保健所、石見ツーリズムネット</p>
<p>取組の名称</p>	<p>「鍾馗めし」プロジェクト</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和2年7月～</p>
<p>取組内容</p>	<p>【目的】健康課題である脳卒中等の発症を予防・健康寿命延伸を目指し、飲食店において自然に健康になれる食事の提供を目指す。</p> <p>【内容】島根県石見地方の食材を使ったメニュー「石見の神楽めし」シリーズに「野菜たっぷり、塩ちょっぴり」をテーマとした新シリーズ「鍾馗めし」を開発しました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>プロジェクト会議の開催 石見ツーリズムネット、協力飲食店、栄養士会、行政担当者による事業実施に向けての検討会を開催。</li> <li>レシピの考案、提供 栄養士会の栄養士と保健所栄養士が各店舗に出向きメニューの検討を重ねる。</li> <li>鍾馗めしのPR、「野菜たっぷり・塩ちょっぴり！！」の普及啓発</li> </ol>   <p>完成お披露目会</p>  <p>○鍾馗めし登録基準 野菜がとれる減塩（普段より塩分控えめ）のメニュー 野菜 120g 以上 塩分 3.0g 未満</p>

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県
取組市町村名 取組団体・企業名	雲南市
取組の名称	働き世代応援食育弁当（食改提供の減塩レシピを用いた配食弁当）
実施時期	令和2年11月・12月に計2回

取組内容

○市内健康づくりに関係する団体等から構成される雲南市健康づくり推進協議会において、減塩対策を意図した青壮年期に対する自然に健康になれる食環境づくりの取り組みの1つとして提案。

○食生活改善推進協議会で利用している減塩レシピを、配食弁当事業を行う市内社会福祉法人へ提供。

○法人はそのレシピを配食弁当の一品に採用し、利用者に提供。

○配食の際には、市で作成した減塩啓発チラシをメニューの紹介に併せて配布しました。



採用した食改提供のレシピと、裏面に減塩の啓発メッセージを印字した用紙を、弁当に併せて配布

レシピと啓発メッセージ

**今回のオススメ減塩レシピ**

**ヘルシーかぼちゃコロッケ**

材料（4人分） 本日の弁当は約1人分を提供しています。

かぼちゃ	150g	スキムミルク	大さじ1杯
人参	40g	塩	2つまみ
合いびきミンチ	40g	こしょう	少々
卵	100g	小麦粉	大さじ3
玉ねぎ	60g	衣	1個
ポマド	10g	パン粉	大さじ5
		揚げ油	適量

**作り方**

①かぼちゃは種を取り1日太に切り、レンジで軟らかくする（茹でも可）。  
卵は卵で（15分程度）、粗く刻んでおく。  
②玉ねぎ・人参・ポマドはみじん切りにし、フライパンでミンチを加えよく炒める。  
③つぶしたかぼちゃに油と卵を加え混ぜ、スキムミルクを加え塩・こしょうで調味する。  
④②を好みの大きさに丸め、衣を小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、180℃に温めた油できつね色になるまで揚げる。

レシピ提供：雲南市食生活改善推進協議会

**あなたも減塩生活始めてみませんか？**

日々の食事を薄味に変えると、高血圧・高血糖・高脂血症などの気になる症状を改善する効果があります。今回のお弁当に雲南市食生活改善推進員がオススメする減塩メニューを1品加えています。ぜひご賞味ください。また減塩に取り組みむちよとしたコツをご紹介します。あなたの食生活にお役立てください。

**食卓のかけ醤油を減塩醤油に変えてみましょう**

漬物の食べすぎには注意しましょう  
特干し1個で1食分の塩分に・・・

**酒類の飲みすぎも血管を痛める原因になります**

お酒は1合/日までが適量です。身体を労わるために休肝日を設けましょう

ラーメン1杯の汁を飲みすぎると1日分の塩分量に到達してしまいます

糖類の汁はなるべく残しましょう

雲南市健康づくり推進協議会 さらさら部会所属 雲南市食生活改善推進協議会

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県
取組市町村名 取組団体・企業名	奥出雲町 奥出雲町学校給食会仁多学校給食共同調理場
取組の名称	仁多米（コシヒカリ）の「機械乾燥米」と「はで干し米（天日乾燥米）」の食べ比べをしよう。
実施時期	11月3週目（しまねふるさと給食月間）
取組内容	<p>●目的</p> <p>①「機械乾燥米」と「はで干し米（天日乾燥米）」を食べ比べる企画を通していつも以上に給食を味わって食べる。</p> <p>②奥出雲町の豊かな恵みや生産者の思いを知り、感謝して食べる機会とする。</p> <p>●対象</p> <p>・奥出雲町内仁多域の小学校6校、中学校1校 計530名</p> <p>●実施内容</p> <p>・1週間に4回ある主食がごはんの日において、1日だけ「はで干し乾燥米」を提供し、残りの3日はいつもと同じ機械乾燥米を提供しました。どの日が「はで干し米」だったかを予想し、アンケートに答えてもらいました。</p> <p>●児童生徒の感想より</p> <p>・火曜日のごはんは、いつもより艶があり、もちりして、特においしく感じた。</p> <p>・たくさんおかわりしたくらいおいしかった。</p> <p>・自然の良いにおいがした。</p> <p>・米粒が立っていた。</p> <p>・いつもより甘くておいしかった。</p> <p>●機械乾燥米とはで干し米の違いが分かった人は全体の41%でした。</p>



(はで干し米の日の給食)



(ジョーホー奥出雲さんの取材)



(はで干し作業の様子)