

上町店社食『健康弁当』の配布について

世田谷区保健所との連携による
社食弁当の配布

世田谷区『食育メニュー』を使用した健康社食弁当の配布

食塩の目標摂取量 知っていますか？

1日あたりの
目標摂取量は
日本人の食事摂取基準
2020年版



高血圧の予防・治療のためには、
男女ともに1日の目標摂取量は
6g未満が望ましいとされていますが、
糖尿病・脂質異常の現状状況を考慮し、
今回の目標摂取量が決まりました。

食塩は控えめにしましょう

食塩をとり過ぎると、血圧が上昇して循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など食塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用する、風味づけに香味野菜を使用するなど、できることから減塩に取り組みましょう。

世田谷区

協力：多摩美術大学

【適塩】をテーマに1日の塩分摂取量を意識

- 世田谷区のパンフレットをお弁当と一緒に配布し
塩分を控えて高血圧などの健康リスクを抑える事を学ぶ

世田谷区の『食育メニュー』から献立をチョイス

- 食育メニューの中から【豚肉のりんごソース】と【根菜のごまみそ汁】を選び社食として提供

(みんなでおいしくv o l 6～うま味を使ってかしく適塩～から抜粋)

実際の喫食風景（2022年6月24日実施）

New !

豚肉のりんごソース & 根菜のごまみそ汁



※黒皿は1食分の食塩量（2g）

世田谷区職員の方と上町スタッフ集合写真



食後のアンケートの実施

健康弁当のアンケートのお願い

お疲れ様です。

今日のお弁当は『豚肉のリンゴソース』と『根菜のごま味噌汁』になります。
健康を意識したメニューになっており【適塩】を意識したお弁当になっています。

日本人の1日あたりの塩分接種量の目安は、男性7.5g、女性6.5gとなっています。
今回のメニューでは汁物を合わせて塩分量が『2.2g』となっています。（約700キロカロリー）
塩分を控えても素材の旨みを引き出す事により味付けもより味わい深くなっています。
下記QRコードから感想をお聞かせください。宜しくお願い致します。

ごはん量	エネルギー	食塩相当量
ごはん150gの場合	234kcal	0.0g
ごはん200gの場合	312kcal	0.0g
ごはん300gの場合	468kcal	0.0g

献立	エネルギー	食塩相当量
根菜のごま味噌汁	54kcal	1.0g
豚肉のリンゴソース	274kcal	1.0g
付け合わせ	44kcal	0.0g
ポテトサラダ	42kcal	0.2g
合計	414kcal	2.2g

※食べたごはんの量に献立のカロリーを足してください

下記QRコードからお願いします



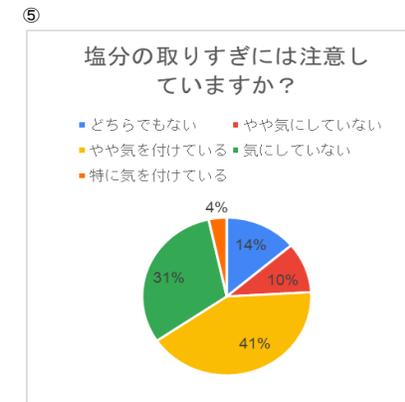
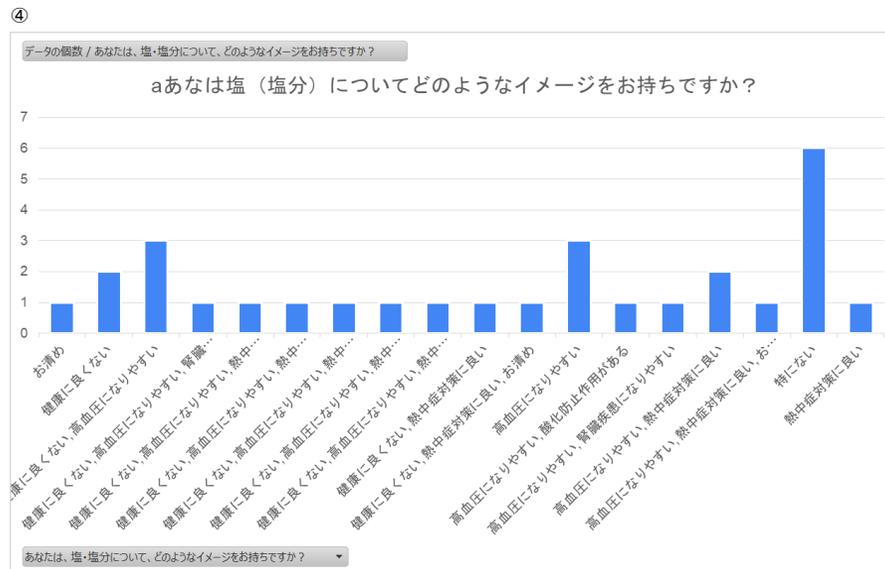
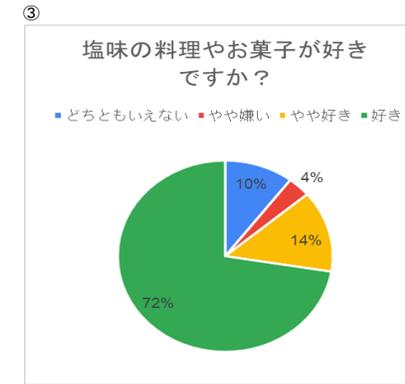
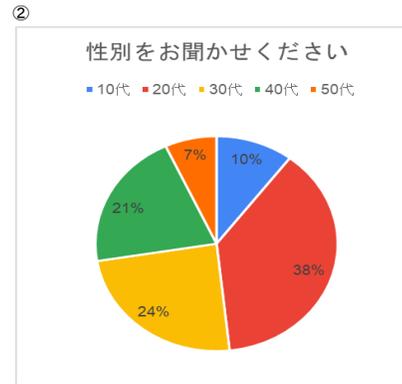
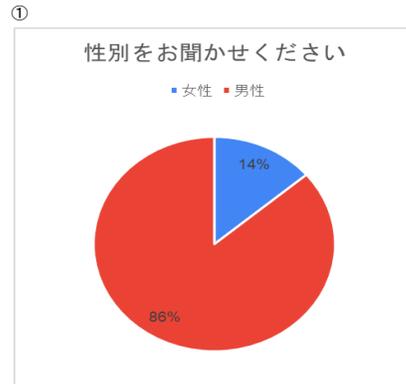
■ 成分表示

- お弁当のカロリーや食塩相当量を明記。減塩でも十分な旨みを確認してもらう

■ アンケートを実施

- 実際に食べた感想をQRコードからアンケートで回答してもらい、今後の食生活を意識してもらう

アンケート結果



今回の取り組みと今後について

減塩についての意識向上

実際使用した食塩量を見て、普段の食事で食塩摂取量を見直すきっかけ作りになった（食材の旨みを感じる事ができる）

カロリー摂取量への意識

塩分に対する意識だけでなくごはんの量にも着目し、1食のカロリー摂取量にも意識を向ける事が出来た

惣菜部の気づき

少量の食塩でも素材の旨みを引き出すことで味がしっかりと出る事。普段の食生活でも取り入れたいという声が大きかった

今後展開について

スタッフから大好評の健康弁当だった為、今後は惣菜直営店舗へも展開する予定。次回は本部スタッフへ健康弁当の配布を予定（8～9月頃予定）