



写真はすべてイメージです。

小田原食協

第3回 ~ 適塩推進プロジェクト ~

あん べえ

健康おだわらい塩梅

適塩・健康メニュー提供店

大募集!!

1献立 塩分3.5g以下
1品 塩分1.5g以下

現行メニューの塩分を
25%以上カットしたもの

選ばれた店舗のメニューは

冊子『健康おだわらい塩梅MAP』に掲載!

健康おだわらい塩梅フェア期間中に提供していただきます。
2019年1月15日(火)~3月15日(金)

募集対象者 小田原食品衛生協会会員 / その他小田原市内の飲食店
(公益社団法人 神奈川県食品衛生協会)

●採用された料理のメニューに「食塩相当量」を表示していただきます。

募集期間 2018年8月1日(水)~9月30日(日)

応募方法 裏面応募用紙に必要事項を明記し、
小田原食品衛生協会に郵送またはメールにて提出してください

提出先

〒250-0042

小田原市荻窪350-1 小田原食品衛生協会

e-mail: odawarashokkyou@coral.ocn.ne.jp

TEL.0465-32-8948

*応募作品は「健康おだわらい塩梅MAP」と協会ホームページに掲載して、広く普及を図ります。

*「健康おだわらい塩梅MAP」は、小田原各所にて配布予定

小田原食協

検索

主催/小田原市

運営/小田原食品衛生協会

後援/神奈川県小田原保健福祉事務所・小田原市商店街連合会・一般社団法人 小田原医師会

協力/株式会社イトーヨーカ堂小田原店・小田原短期大学

「健康おだわらい塩梅」

「適塩」もしくは「健康」メニュー提供店 応募用紙

なぜ 1 献立の塩分 3.5g 以下 / 1 品の塩分 1.5g 以下または塩分 25%以上カットなのか？

小田原市の栄養調査より市民の塩分摂取量平均が 11.1g(1日)と健康を維持する目標値の 8g(1日)に対して 3.1g オーバーしています。塩分摂取量の目標値に達するには約 28% の減塩が必要と考えられます。

塩分 1 献立 3.5g/1 品 1.5g は、数値を示した「適塩メニュー」を提供することで消費者の健康を促し、また塩分 25% 以上のカットは、消費者に対し健康的で美味しいというイメージアップにつながります。

店名		担当者氏名	
住所			
電話番号		FAX 番号	
メールアドレス			
○で囲んで下さい		小田原食品衛生協会 組合員	小田原食品衛生協会 非会員
組合名 ()	

【適塩】メニュー名称	【健康】メニュー名称 (現行のメニュー)	現行メニュー名称
1 献立の塩分が、3.5g 以下のメニュー材料 または、1 品の塩分が 1.5g 以下のメニュー材料 記載枠が足りない場合は、別紙 (書式自由) にご記載ください。	現行メニュー材料 (1 人分) 【記載枠が足りない場合は、別紙 (書式自由) にご記載ください。】	さばの味噌煮
		現行メニューの材料 塩分 2.1 g さば.....1 切れ (90 g) しょうが.....1/4 片 水.....50ml 酒.....12.5ml 砂糖.....4.5g 米みそ (淡色辛みそ)13.5g こいくちしょうゆ.....1g
	【健康】 塩分を 25% 以上カットしたメニュー材料 【記載枠が足りない場合は、別紙 (書式自由) にご記載ください。】 ※塩分カットの数値がわかる方は材料 (1 人分) をご記載ください。 ※上記以外の方は、現行メニューのどの部分を調整したいかご記載ください。	塩分を 25% 以上カットしたメニューの材料 塩分 1.44 g さば.....1 切れ (90 g) しょうが.....1/4 片 水.....50ml 酒.....12.5ml 砂糖.....4.5g ※米みそ (淡色辛みそ)7g ※白みそ.....2g ※コチュジャン.....2g ※白すりごま.....小さじ 1/2 ※白髪ねぎ.....適量

ポイント ※「適塩」もしくは「健康」(現行)メニューのどの部分を塩分調整したかをお書きください。

ポイント 塩分の低い種類の味噌を組み合わせさせて塩分を約 30% カットしました。すりごまでコクを、白髪ねぎで風味を足しました。

【写真例】



この枠内に
写真貼付

※写真は、斜め 45° から全体を撮影してください。

※「適塩」もしくは「健康」メニュー提供店に選出された店舗につきましては、MAP 掲載用メニュー画像をご用意いただきます。
(デジタルカメラもしくはスマートフォンで撮影したもので、1080 ピクセル×721 ピクセル以上または画像サイズが 800KB 以上)