

健康長寿で幸福度日本一の福井県の食卓を美味しくヘルシーに

今年も



けんこうびしょく 健康美食

募集します!

福井県民の惣菜消費金額は日本一*です。
家庭でよく利用されている惣菜は、利用者の健康づくりの一翼を担っています。
安心して楽しめる惣菜を提供し、県民の健康づくりを食生活の面から応援しませんか。

※平成21年全国消費実態調査

応募条件

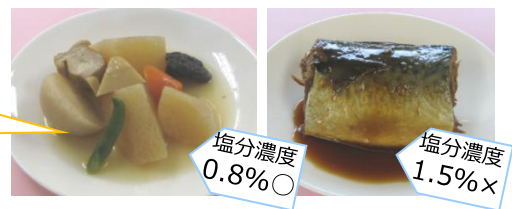
○福井県内において製造または販売する調理済食品（惣菜）

煮物

- 対象食材：肉類、魚介類、大豆・大豆製品、卵類、野菜類、いも類、豆類、きのこ類、海藻類
- 認証基準：調理後の煮汁が塩分濃度1.0%を超えないこと（塩分計で測定）
- 【対象外】甘味が強い煮物（煮豆、甘露煮等）

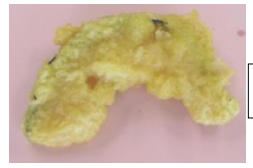
スーパーで実施したアンケート*で、約3割の方が「味付けを薄くしてほしい」と回答しました。標準的な味付けに慣れましょう！

※福井県・福井県食生活改善推進員連絡協議会の独自調査



揚げ物（天ぷら、フライ・コロッケ）

- 対象食材：肉類、魚介類、いも類、大豆、大豆製品、かぼちゃ、レンコン
- 認証基準：調理後の衣重量が全体重量の40%を超えないこと（ $衣g \div 全体g \times 100 \leq 40\%$ ）
- 【対象外】衣をつけないもの（素揚げ、唐揚げ等）や揚げた後、味付けをするもの



衣を外すと



衣重量 43%
= 衣の重量25g ÷ 全体の重量58g × 100

厚い衣にはたくさんの油が含まれています。衣を減らして油（カロリー）の摂り過ぎに気を付けましょう！

炒め物・和え物・サラダ

- 対象食材：野菜（いも類、きのこ類・藻類、大豆類以外の豆類も含む）
- 認証基準：以下3つの基準を満たすこと（1パック・1人前当たり）
 - ①緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜100～200g（生重量）
 - ②エネルギー150kcal未満
 - ③塩分1g未満

野菜は1日当たり350g以上食べることがすすめられています。もう一皿野菜料理を食べましょう！

【対象外】野菜ジュースなど液体状やペースト状のもの、細かく刻んだもの、調味料が別売りのものなど、消費者が味付けをするもの



NEW!

応募方法

申込期間：平成27年8月4日(火)～9月18日(金)

応募用紙に必要事項を記入の上、最寄りの県健康福祉センター(保健所)「ふくい健幸美食」担当にメニューの写真を添えてお申し込みください。

※詳しくは募集要項をご覧ください。

お申込み・お問い合わせ先

	施設名	所在地	電話番号
1	福井健康福祉センター 健康増進課	福井市西木田2丁目8-8	0776-36-3429
2	坂井健康福祉センター 福祉健康増進課	あわら市春宮2丁目21-17	0776-73-0609
3	奥越健康福祉センター 地域保健福祉課	大野市天神町1-1	0779-66-2076
4	丹南健康福祉センター 健康増進課	鯖江市水落町1丁目2-25	0778-51-0034
5	丹南健康福祉センター 武生福祉保健部	越前市文京2丁目13-39	0778-22-4135
6	二州健康福祉センター 地域保健課	敦賀市開町6-5	0770-22-3747
7	若狭健康福祉センター 地域保健課	小浜市四谷町3-10	0770-52-1300

応募のメリット

❖管理栄養士等からアドバイスが受けられる！

専門家のアドバイスでヘルシーな惣菜を創作できます。

❖お店のイメージアップ！

「ふくい健幸美食」として認証された惣菜は県内に広くPRします！
PRはメニューガイドの作成や県のホームページへの掲載、今後の県の広報等で行います。
また「ふくい健幸美食」の統一ロゴが入った普及啓発品をプレゼントします。
さらにロゴを貴社のチラシやシールに自由に使用できます。

❖さらなる宣伝効果！

「ふくい味の週間」(平成27年11月15日(日)～22日(日))の協力店として様々なところで広報します。

県のホームページで募集要項や昨年度認証メニューがご覧になれます



ふくい健幸美食惣菜版

検索

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/fukui-nkousyoku/kenkousyokubosyu.html>