

おいしく食べて
健康に！

わが社の ヘルシー & デリシャス メニュー

事例集パート2

Healthy & Delicious
MENU
PART2

もくじ Contents

はじめに	1
石川県の健康を取り巻く状況	2
「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の紹介	3

企業の取り組み

● 株式会社小松村田製作所	6
<u>豆腐ステーキ中華きのこソースセット</u>	
● 株式会社ジャパンディスプレイ石川工場	8
<u>鮭のホイル焼きトマトときのこのソース</u>	
● 株式会社JOLED	10
<u>豚とキャベツの辛み炒め</u>	
● 中村留精密工業株式会社	12
<u>蒸し鶏と豆腐のたっぷり野菜香味ソース</u>	
● 津田駒工業株式会社	14
<u>たっぷり野菜のエビチリ弁当</u>	
<u>高野豆腐の酢豚風弁当</u>	
● 石川サンケン株式会社 志賀工場	18
<u>豆腐の中華野菜あんかけ</u>	
<u>きのこ鶏肉のピリ辛みそ温玉丼</u>	
● 社会福祉法人徳充会 青山彩光苑穴水ライフサポートセンター	22
<u>豚肉の生姜焼き</u>	
● 社会福祉法人徳充会 石川県精育園	24
<u>赤魚の南蛮漬け</u>	
● 石川県庁行政庁舎2階 食堂	26
<u>白身魚焼野菜あん</u>	
<u>サンマ生姜煮</u>	

その他事業紹介

● 「健康づくり応援の店」推進事業	30
● 企業の「健康経営」総合推進事業	34

はじめに

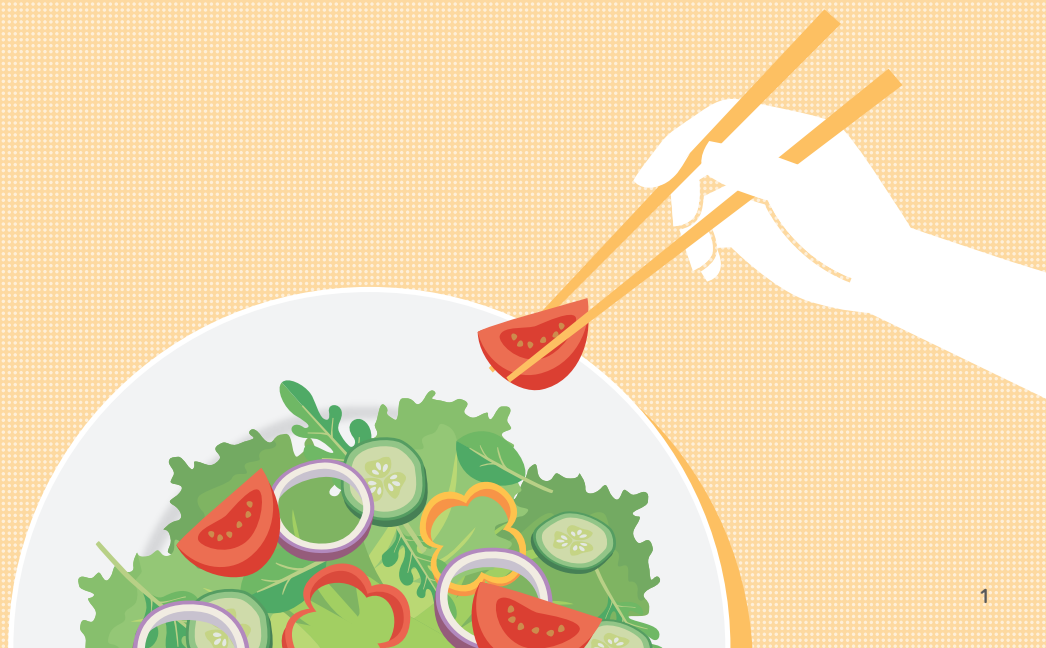
本格的な高齢社会を迎えた今、単に長寿というだけでなく、生涯にわたり元気で自立して暮らすことのできる期間である「健康寿命」を延ばすことが大変重要になっています。

「健康寿命」を延ばすためには、食生活や運動等、日々の健康づくりの実践を通じた生活習慣病の発症予防や重症化予防が大切です。

とりわけ、働く世代は、生活習慣病の発症が増加する年代であり、健康づくりを推進するためには、企業等と連携した取り組みが極めて重要です。

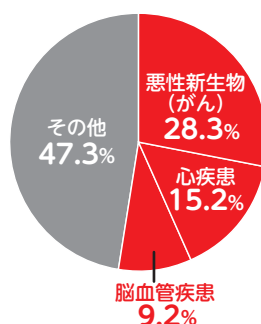
そこで、働く世代の食を通じた健康づくりを推進するために、平成30年度から企業の社員食堂で、エネルギー・塩分が控えめ、野菜たっぷりでおいしい「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす食事の提供を支援しており、昨年度に平成30年度の取り組みをまとめた「わが社のヘルシー&デリシャスメニュー事例集」を作成しました。

今回、令和元年度の取り組みをまとめた「わが社のヘルシー&デリシャスメニュー事例集 パート2」を作成しましたので、各企業におかれましては、従業員の健康づくりの推進のために、参考としていただければ幸いです。



石川県の 健康を 取り巻く状況

死亡の原因(全年代)

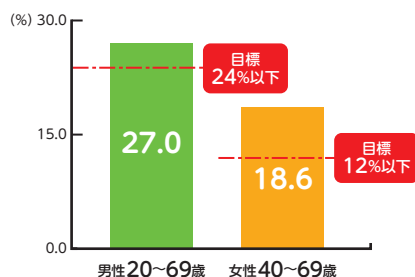


死亡の原因の約5割が生活習慣病によるものです。



(平成28年度人口動態統計)

肥満者(BMI25(kg/m²)以上)の割合



データ:平成28年度県民健康・栄養調査結果
目標:いしかわ健康フロンティア戦略2018

男性の約3割、 女性の約2割が肥満！

肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらに脳血管疾患、心疾患など、各種生活習慣病の原因になります。

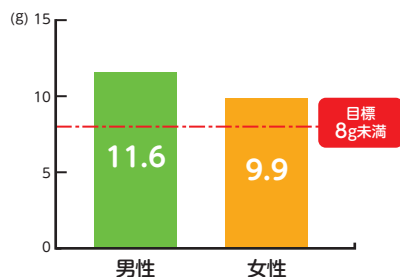
エネルギーのとりすぎは肥満につながります。

適正な体重を維持するために、エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかを体格指数(BMI)で確認しましょう。

式)BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標 18~49歳:18.5~24.9kg/m²
50~69歳:20.0~24.9kg/m²

1日の平均食塩摂取量(20~50歳代)



データ:平成28年度県民健康・栄養調査結果
目標:いしかわ健康フロンティア戦略2018

男女ともに 食塩をとりすぎ！

食塩のとりすぎは、高血圧を引き起こしたり、胃がんのリスクを高めると言われています。

栄養成分表示を活用して上手に食事を選び、1日8g未満になるように心がけましょう。

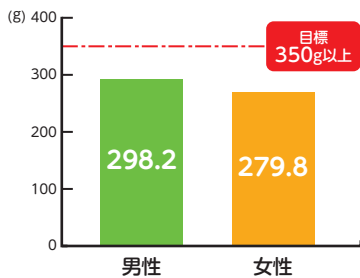
栄養成分表示

〇〇当たり

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

ここを確認！

1日の平均野菜摂取量(20~50歳代)



男女ともに 野菜が不足！



野菜を十分に摂取することで、循環器疾患やがんのリスクを下げるのが期待されます。

野菜の小鉢1皿でおおよそ70gの野菜が摂取できます。

いつもの食事に野菜を1品追加して、1日350g以上の野菜を食べるように心がけましょう。

データ：平成28年度県民健康・栄養調査結果
目標：いしかわ健康フロンティア戦略2018

「いしかわヘルシー＆デリシャスメニュー」の紹介

県では、生活習慣病の発症予防と重症化予防のために基準を定め、エネルギーと塩分が控えめで、野菜たっぷりの、単に健康にいいだけでなく、おいしいメニューを開発しました。

食を通した
従業員の健康づくりに
ご活用ください！

メニューの基準(1食分)

- ① エネルギー控えめ 600kcal以下
- ② 塩分控えめ 3g以下
- ③ 野菜たっぷり 150g以上

レシピ集



パート1



パート2



パート3

メニュー例



豚ばら肉と根菜の黒酢煮



白菜としらすのあっさり和え



ごぼうとピーマンのごま和え

レシピはインターネットでも
公開しています！

石川県健康推進課
ホームページ

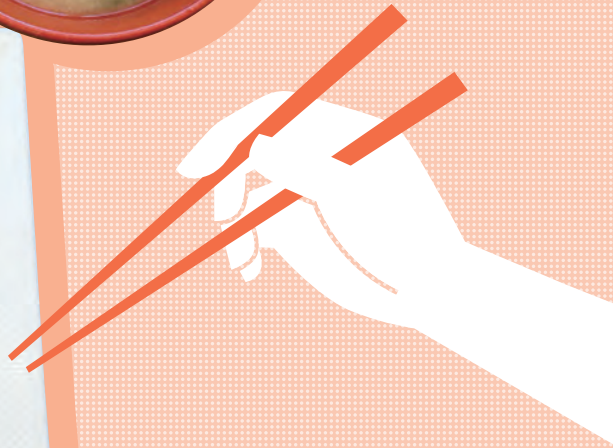


料理レシピサイト
クックパッド



企業の 取り組み





株式会社小松村田製作所

株式会社小松村田製作所の食堂には、専属の栄養士が在中し、健康面を考えた様々なメニューをカフェテリア方式で提供しています。各メニューには、エネルギーや食塩の表示をしており利用者が、メニューを選ぶ時の参考になっています。また、利用者の健康を考えたバランスボックスの提供や、サラダのバイキングで多くの野菜を取れるようになっており、食堂から従業員への健康サポートをしています。



企業の情報

所在地 〒923-0804 石川県小松市光町 93

電話 0761-21-9111

豆腐ステーキ 中華きのこソースセット

栄養成分(1人分)

エネルギー **583kcal**
食塩相当量 **2.9g**
野菜量 **195g**

レシピ
発案者

株式会社グリーンハウス

野菜をたっぷり使用してボリュームを出し、淡泊な豆腐ステーキにはたっぷり茸の旨味を活用し味わい深く食べられるようになっています。低脂質、良質たんぱく質の豆腐を主菜にし、和え物は辛味を、ナムルはごま油の風味を活用して減塩でもおいしく、いろいろな味を楽しめるセットにしました。不足しがちなカルシウムや鉄分も摂れる組み合わせです。



主菜

豆腐ステーキ中華きのこあんかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー **283kcal** 食塩相当量 **1.5g** 野菜量 **80g**



材料(2人分)

木綿豆腐	300g	おろしにんにく	2g
小麦粉	10g	おろししょうが	2g
油	12g	豆板醤	1g
〈きのこあんかけ〉		酒	2g
しめじ	20g	しょうゆ	15g
マッシュルーム(缶)	20g	砂糖	4g
しいたけ	20g	オイスターソース	2g
エリンギ	40g	鶏ガラスープの素	1g
玉ねぎ	60g	水	72g
人参	20g	片栗粉	3g
サラダ油	6g	ごま油	2g
		チンゲン菜	80g

作り方(調理時間:20分)

- 豆腐は水気を切り4等分にする。
- 玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、しめじは石附をとってほぐす、エリンギはしめじの大きさに合わせて切る、しいたけはスライス、マッシュルームは水気をきっておく。チンゲン菜は茹でて、5cmにカットする。
- 豆腐に小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱し、豆腐に焼き目がつくまで焼く。
- ボールに酒・しょうゆ・砂糖・オイスターソース・鶏ガラスープの素、水を混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、しょうが・にんにく・豆板醤を焦がさないように低温で炒めて香り出しをする。
- ⑤のフライパンに、人参・玉ねぎ・きのこ4種の順番に入れて炒め、④の合わせ調味料を加える。
- 煮立ちさせ、水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら、ごま油を加える。
- 器に③の豆腐を盛り、⑦の中華きのこソースをかけ、チンゲン菜を添える。

副菜

アサリと小松菜の辛子和え

栄養成分(1人分)

エネルギー
30kcal

食塩相当量
0.7g

野菜量
45g



材料(2人分)

アサリ(水煮)..... 30g
小松菜..... 90g
練り辛子..... 2.4g
めんつゆ..... 7g

作り方(調理時間:10分)

- ①アサリはザルにあげ、水気をきっておく。
- ②小松菜は食べやすい大きさにカットし、沸騰したお湯に茎から入れる。茎がやわらかくなったら葉を入れて茹でる。茹で上がった後、ザルに上げ水にさらした後、よく水気をきる(絞るとよい)。
- ③ボールにめんつゆ、練り辛子を入れよく混ぜた中に①②を入れて和える。
- ④器に盛り付ける。

副菜

もやしのナムル

栄養成分(1人分)

エネルギー
25kcal

食塩相当量
0.7g

野菜量
70g



材料(2人分)

もやし..... 100g
赤ピーマン..... 20g
きゅうり..... 20g
ごま油..... 2g
塩..... 1.4g
こしょう..... 0.02g
うま味調味料..... 0.2g
白いりごま..... 1.6g

作り方(調理時間:10分)

- ①赤ピーマン、きゅうりは千切りにする。
- ②もやし、赤ピーマンを別々に茹でて水気をきる。
- ③ボールに①②の具材とごま油、塩、こしょう、うま味調味料を加えて和える。
- ④器に盛り付けし、上から白ごまをかける。

主食

お豆と雑穀ご飯

栄養成分(1人分)

エネルギー
245kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g



材料(2人分)

米..... 120g
豆と雑穀米..... 16g
水..... 168g

作り方(調理時間:30分)

- ①米をよく研いで豆と雑穀米、水を加えて炊飯器で炊く。
- ②蒸らした後、よく混ぜる。
- ③器に盛り付ける。

感想

〈企業担当者〉

・朝ご飯を食べない人や、野菜不足の人がいるのが実態です。従って、昼食を充実したものにして、多くの従業員に食べてもらえればと思っています。野菜不足解消のためにバイキング形式の「サラダバー」を毎日提供してもらっており、社員に好評です。健康な身体は安全面や仕事の効率にも繋がるので、健康経営という考えで健康第一に取り組んでいます。

〈食堂利用者〉

・豆腐のピリ辛具合が良く、美味しかった。
・豆腐なので薄いかなと思ったけれど、あんの味がしっかりあり美味しかった。ボリュームもあり満足できた。
・うまく献立を組み合わせであり、感心する。レシピを知りたい。

株式会社ジャパンディスプレイ 石川工場

ジャパンディスプレイ石川工場の食堂は自身の健康を考えながら料理を選ぶことができるようカフェテリア方式を採用しています。料理を選択する際には、表示やPOPなどで栄養価などわかりやすく掲示する工夫がされています。今回は、前回に引き続いての参加になりますが、毎回好評のため、今後は定期的に提供できるよう準備を進めています。



企業の情報

所在地 〒923-1296 石川県能美郡川北町字山田先出 26-2

電話 076-277-2111

鮭のホイル焼き トマトときのこのソース

栄養成分(1人分)

エネルギー **597kcal**
食塩相当量 **2.5g**
野菜量 **151g**



株式会社
魚国総本社
管理栄養士

普段以上に温かいものを食べていただきたくて、日頃なかなかできないホイル焼きにしました。酸味や辛みをプラスし塩分を控えました。



主菜

鮭のホイル焼きトマトときのこのソース

栄養成分(1人分)

エネルギー **201kcal** 食塩相当量 **1.2g** 野菜量 **46g**



材料(2人分)

鮭フィレ(80g) 2切れ
塩 1.14g
こしょう 0.02g
えのきたけ 20g
ぶなしめじ 20g
エリンギ 20g
まいたけ 20g
トマト 70g
長ねぎ 22g
レモン(スライス) 9.6g
料理酒 34g
しょうゆ 6.8g

作り方(調理時間:15分)

- ① 鮭の切り身に塩・こしょうをふり、焼く。
- ② えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ、エリンギは石づきを切り、えのきたけは3cmの長さに切ってほぐし、エリンギは3cmの長さの短冊に切り、ぶなしめじ、まいたけはばらしておく。
- ③ トマトはさいの目に切り、②とともに炒め、酒、しょうゆを加えて味付けする。
- ④ 長ねぎは斜めに薄切りにし、サッと水にさらし、水気を切る。
- ⑤ アルミホイルに①～④の材料とレモンスライスを包みオープンで12分ほど焼き、ホイルのまま器に盛る。

副菜

かぼちゃ 玉子サラダ

栄養成分(1人分)

エネルギー
108kcal

食塩相当量
0.7g

野菜量
55g



材料(2人分)

かぼちゃ……………80g
卵……………1/2個
きゅうり……………30g
塩……………1g
こしょう……………0.05g
マヨネーズ……………15g

作り方(調理時間:15分)

- ① かぼちゃはワタを取り、さいの目に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- ② ゆで卵を作り、粗みじんに切る。
- ③ きゅうりは薄切りにし、塩を振ってしばらく置いてから絞る。
- ④ ①～③の材料を混ぜ合わせ、マヨネーズ、こしょうで味をととのえて器に盛る。

副菜

もやしときゅうりのごま風味

栄養成分(1人分)

エネルギー
60kcal

食塩相当量
0.6g

野菜量
50g



材料(2人分)

もやし……………80g
きゅうり……………20g
焼きちくわ……………38g
いりごま……………3g
ごま油……………2g
ラー油……………1g
しょうゆ……………3g

作り方(調理時間:10分)

- ① きゅうりは小口切りにし、もやしはサッとゆでてザルにあげて水気を切る。
- ② ちくわも薄い輪切りにする。
- ③ ごま油、ラー油、しょうゆを合わせて、いりごまを散らす。

主食

健康米

栄養成分(1人分)

エネルギー
228kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g



材料(2人分)

米……………60g
十五穀米……………3.7g

作り方(調理時間:30分)

- ① 米と十五穀米を炊飯する。

感想

〈企業担当者〉

・昨年も参加させていただき、以降主に減塩活動(減塩調味料の提供や定番メニューの減塩)に力を入れています。定番メニューについて、豚汁はこれまでの塩分量の1.6g減、カレーは0.6g減で提供していますが、調理の工夫により利用者から薄いとの意見もなく、これまでと変わらず人気メニューです。今後も定期的にヘルシー&デリシャスメニューの提供や減塩活動を継続していくことで、気が付かないうちに食生活が変わっているような支援ができればと思います。

〈食堂利用者〉

- ・ちょうどよい味付け、量でした。
- ・ヘルシーでおいしい取り組みの回数が増えるとうれしいです。
- ・おいしかったです。今回のようなメニューを定期的に提供してもらいたいです。

株式会社 JOLED

株式会社JOLED能美事業所の社員食堂は、カフェテリア方式です。社員の健康づくりの一環として、日頃より掲示板に献立表や個別のメニュー表示にエネルギーや塩分量、たんぱく質量、脂質量、炭水化物量の表示を行い、社員の意識向上に努めています。また、減塩ドレッシング、減塩調味料、カロリーオフマヨネーズやノンオイルドレッシング等を取り入れ、調味料コーナーを充実させております。主食については、日替わりで健康米（月曜日：五穀米、火曜日：雑穀米、水曜日：麦米、木曜日：十五穀米、金曜日：玄米）の提供をしており、味噌汁については、通常の味噌汁と減塩味噌汁を選択できるようになっています。



企業の情報

所在地 〒923-1201 石川県能美市岩内町 1-47

電話 0761-58-1400

豚とキャベツの辛み炒め

栄養成分(1人分)

エネルギー **524kcal**
食塩相当量 **3.0g**
野菜量 **194g**



株式会社
魚国総本社
管理栄養士

減塩醤油の使用と豆板醤、
ラー油の辛味を利用して塩分
控えめにしました。



主菜

豚とキャベツの辛み炒め

栄養成分(1人分)

エネルギー
237kcal

食塩相当量
1.6g

野菜量
79g



材料(2人分)

豚こま肉	80g	豆板醤	4g
キャベツ	120g	ごま油	4g
にんじん	10g	ラー油	2g
ピーマン	8g		
ねぎ	20g		
おろしにんにく	6g		
減塩しょうゆ	12g		
赤味噌	10g		
A 砂糖	4g		
料理酒	6g		
みりん	6g		

作り方(調理時間:30分)

- ①キャベツをざく切り、にんじんは短冊切り、ピーマンとねぎは乱切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにく、豆板醤を炒め、そこに豚こま肉を入れて炒める。
- ③豚肉の色が変わってきたら、野菜を加え炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたらAの調味料とラー油を加え炒め合わせる。

副菜

もやしのナムル

栄養成分(1人分)

エネルギー
49kcal

食塩相当量
0.8g

野菜量
60g



材料(2人分)

もやし……………80g
ほうれん草……………30g
人参……………10g
しょうゆ……………4g
料理酒……………6g
ごま油……………4g
みりん……………4g
酢……………6g
塩……………0.4g
いりごま(白)……………3g
鶏ガラスープの素……………1g

作り方(調理時間:15分)

- ① 人参は千切り、ほうれん草は3cmに切る。
- ② もやし、人参、ほうれん草をゆで、冷ます。
- ③ ②と調味料、ごまを混ぜ合わせる。

副菜

小松菜と油揚げの煮浸し

栄養成分(1人分)

エネルギー
42kcal

食塩相当量
0.6g

野菜量
55g



材料(2人分)

小松菜……………100g
きざみ揚げ……………10g
人参……………10g
しょうゆ……………6g
砂糖……………1g
A { みりん……………6g
料理酒……………5g
かつおだし……………0.6g

作り方(調理時間:15分)

- ① 人参は短冊切り、小松菜は3cmに切る。
- ② 鍋にAと人参を入れ煮立て、小松菜と油揚げも入れてもうひと煮立ちさせる。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
196kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g



材料(2人分)

精白米……………110g

作り方(調理時間:30分)

- ① 洗った米を浸漬後、炊飯器で炊く。

感想

〈企業担当者〉

・予定数より多くの方に利用頂き、とても良かったと思います。今回、石川県の健康推進事業の取組みに合わせ実施しましたが、社員食堂の魚国総本社さんのご協力により、定期的(毎月第二水曜日)にヘルシーメニューを提供して頂く事になりました。また、提供頂いた卓上POPも活用しながら、今後も食を通じた健康づくりに取り組み、社員の健康意識向上に繋げていきたいです。

〈食堂利用者〉

・もやしのナムルは、酢の風味がありおいしかったです。・素材の味を感じ、美味しくいただきました。
・ヘルシーメニューを定番化いただけるとありがたいと思います。・野菜の量が多く感じ、満足できた。

中村留精密工業株式会社

当社のカフェテリアでは、おなか満足メニュー、ヘルシーメニュー、数種類の小鉢や麺類に井ものと、バラエティ豊富なメニューが日替わりで提供されます。その中でも人気なのが、好きな野菜取り放題の「サラダバー」です。さらには全てのメニューにカロリー、塩分、脂質表示を行い、社員の健康づくりをサポートしています。



企業の情報

所在地 〒920-2195 石川県白山市熱野町口15番地

電話 076-273-1111

蒸し鶏と豆腐の たっぷり野菜香味ソース

栄養成分(1人分)

エネルギー **557kcal**
食塩相当量 **2.3g**
野菜量 **249g**



メフォス北陸事業部
栄養士

鶏むね肉と豆腐の蒸し物と
いったシンプルな料理なので、
たっぷりの刻み野菜とアクセン
トの花椒でソースにボリューム
と旨味を出しました。



主菜

蒸し鶏と豆腐のたっぷり野菜香味ソース

栄養成分(1人分)

エネルギー **226kcal** | 食塩相当量 **0.9g** | 野菜量 **131g**



材料(2人分)

鶏むね肉	200g	酢	1g
酒	10g	砂糖	2g
木綿豆腐	150g	花椒	少々
もやし	90g		
水菜	20g		
トマト	40g		
〈ソース〉			
玉ねぎみじん	50g		
長ねぎみじん	30g		
パプリカ(赤・黄)	32g		
しょうゆ	10g		

作り方(調理時間:25分)

- ①鶏むね肉に酒をまぶしておく。
- ②ソースの野菜を刻み、水にさらして辛みがとれたら、調味料と合わせて味をなじませておく。
- ③鶏むね肉、豆腐、もやしをそれぞれ蒸す。
- ④もやし、豆腐、鶏むね肉の順に盛り付け、ソースをかける。

副菜

れんこんのオイスター炒め

栄養成分(1人分)

エネルギー
49kcal

食塩相当量
0.2g

野菜量
58g



材料(2人分)

れんこん水煮スライス..... 90g
人参..... 20g
しめじ..... 20g
枝豆..... 6g
オイスターソース..... 3g
みりん風調味料..... 3g
ごま油..... 1g

作り方(調理時間:8分)

- ①枝豆を茹でる。
- ②人参をいちょう切りにする。
- ③れんこん、人参、しめじをごま油で炒めて調味料で味付けする。
- ④最後に枝豆を入れてからめてから器に盛る。

汁物

大根と人参の味噌汁

栄養成分(1人分)

エネルギー
30kcal

食塩相当量
1.2g

野菜量
60g



材料(2人分)

大根..... 60g
人参..... 40g
長ねぎ..... 20g
カットわかめ..... 0.6g
和風だしの素..... 1.6g
味噌..... 12g

作り方(調理時間:15分)

- ①カットわかめを水で戻す。
- ②大根、人参は短冊に、長ねぎは小口に切る。
- ③大根、人参の順に和風だしで煮て、やわらかくなったら味噌を入れる。
- ④仕上げに長ねぎとわかめを入れて器に盛る。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g



材料(2人分)

ごはん..... 300g

作り方(調理時間:40分)

- ①洗った米を浸水後、炊く。

感想

〈企業担当者〉

・健康に配慮されたメニューでしたが、味もしっかりしていておいしかったです。これからもよろしくお願いします。

〈食堂利用者〉

・カロリーが低くてもボリュームがありました。また、塩分も少ないのにととても美味しい味付けでした。

津田駒工業株式会社

津田駒工業株式会社では健康経営宣言の下、従業員の健康診断の結果を踏まえて、一人ひとりが積極的に健康管理ができるようにと、通常メニューに加えヘルシーなメニューの提供を依頼しました。

糖質、脂質、塩分を控え、野菜や噛み応えのある食材で、腹持ちがよく、ヘルシーでデリシャス、さらに午後からの仕事をパワフルに支えるメニューで、美味しく健康管理をしています。



企業の情報

所在地 〒921-8650 石川県金沢市野町5丁目18番18号

電話 076-242-1110

たっぷり野菜のエビチリ弁当

栄養成分(1人分)

エネルギー **480kcal**

食塩相当量 **2.7g**

野菜量 **151g**



エム・コックスサービス
栄養士

満腹感を得ることができるよう、噛み応えのある野菜を使用しました。



主菜

たっぷり野菜のエビチリ

栄養成分(1人分)

エネルギー
134kcal

食塩相当量
0.6g

野菜量
79g



材料(2人分)

むきえび.....40g	パプリカ(黄) ... 8g
料理酒.....2g	ブロッコリー ... 30g
(えびの下味)	〈チリソース〉
塩.....0.4g	おろしにんにく 1g
(えびの下味)	おろししょうが 1g
片栗粉(衣).....6g	ケチャップ.....8g
小麦粉(衣).....3g	豆板醤.....1g
油.....8g	砂糖.....2g
れんこん.....40g	片栗粉.....2g
アスパラ.....20g	油.....2g
玉ねぎ.....40g	ラー油.....2g
人参.....20g	

作り方(調理時間:15分)

- ① えびに酒と塩で下味をつけ、そこに片栗粉、小麦粉、水を加えて衣を作り、油で揚げる。
- ② にんにく、しょうが、豆板醤を油で炒め、水、ケチャップ、砂糖を加えてチリソースを作る。
- ③ えびと茹でた野菜にチリソースを絡める。
- ④ 彩りにパプリカとブロッコリーを添える。

副菜

おくらと山芋和え

栄養成分(1人分)

エネルギー
24kcal

食塩相当量
0.3g

野菜量
22g



材料(2人分)

おくら 40g
山芋 26g
なめこ 10g
人参 4g
かつお節 0.2g
しょうゆ 4g
砂糖 0.2g

作り方(調理時間:10分)

- ①沸騰したお湯に人参、山芋、なめこ、おくらの順に入れて茹でる。ザルで水気をしっかり切る。
- ②しょうゆ、砂糖を加え、仕上げにかつお節を加える。

副菜

炊き合わせ

栄養成分(1人分)

エネルギー
24kcal

食塩相当量
0.9g

野菜量
35g



材料(2人分)

大根 50g
人参 20g
板こんにゃく 36g
しょうゆ 10g
みりん風調味料 1.8g
料理酒 1.8g
砂糖 4g
和風だし 0.5g

作り方(調理時間:20分)

- ①野菜をそれぞれ調味料で煮る。

副菜

卵とわかめの炒め物

栄養成分(1人分)

エネルギー
56kcal

食塩相当量
0.9g

野菜量
15g



材料(2人分)

卵 32g
ハム(赤) 4g
玉ねぎ 30g
わかめ 1g
サラダ油 4g
鶏ガラスープの素 1.6g
しょうゆ 0.6g
塩 0.6g
こしょう 0.6g

作り方(調理時間:10分)

- ①わかめは戻しておく。
- ②玉ねぎとハムを炒めていったん取り出し、油をひいて卵を炒める。
- ③わかめを加えて、玉ねぎ、ハムをフライパンに戻し、味付けする。

主食

もち麦ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
235kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g

材料(2人分)

もち麦 26g
米 106g

作り方(調理時間:40分)

- ①米にもち麦を入れて炊く。

果物
その他

パイン

栄養成分(1人分)

エネルギー
7kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g

材料(2人分)

パイン缶詰 16g

高野豆腐の酢豚風弁当

栄養成分(1人分)

エネルギー 578kcal

食塩相当量 2.8g

野菜量 150g



エム・コックサービス
栄養士

豚肉のかわりに高野豆腐を使うことでエネルギーを抑えました。



主菜

高野豆腐の酢豚風

栄養成分(1人分)

エネルギー
152kcal

食塩相当量
1.2g

野菜量
61g



材料(2人分)

高野豆腐	11g	A	濃口しょうゆ	1g	B
鶏ガラスープの素	0.4g		料理酒	2g	
薄口しょうゆ	0.2g		砂糖	1g	
塩	0.4g		ケチャップ	16g	
こしょう	0.2g		濃口しょうゆ	6g	
片栗粉	6g		薄口しょうゆ	0.2g	
油(揚げ油)	14g		砂糖	2g	
しいたけ	12g		油(炒め油)	2g	
玉ねぎ	50g		片栗粉	4g	
人参	20g		ごま油	0.6g	
ピーマン	12g		ラー油	0.4g	
たけのこ	40g				

作り方(調理時間:20分)

- ① 高野豆腐は戻して水気をよく切り、一口大にカットし、Aの調味料で下味をつける。
- ② たけのこは下茹でし、Bの調味料で煮る。
- ③ 高野豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げ。きゅうりは素揚げにする。
- ④ 玉ねぎを炒め、そこに人参、しいたけ、ケチャップ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、砂糖、水を入れて火を通す。
- ⑤ 高野豆腐とたけのこを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 仕上げにごま油とラー油を入れる。
- ⑦ 彩りに茹でたピーマンをのせる。

副菜

しゅうまい

栄養成分(1人分)

エネルギー
34kcal

食塩相当量
0.2g

野菜量
0g

材料(2人分)

しゅうまい2個

作り方(調理時間:10分)

- ① スチームコンベクションオーブンで蒸す。

副菜

かぼちゃのえびあんかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー
56kcal

食塩相当量
0.5g

野菜量
43g



材料(2人分)

かぼちゃ……………70g 料理酒……………2g
えび……………6g 砂糖……………2g
玉ねぎ……………10g 片栗粉……………4g
枝豆……………6g
和風だし……………1g
濃口しょうゆ…4g
みりん風調味料 1g

作り方(調理時間:15分)

- ①かぼちゃは蒸す。
- ②玉ねぎを茹で、えび、枝豆、調味料を加え火を通す。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、かぼちゃにかける。

副菜

さつまいもサラダ

栄養成分(1人分)

エネルギー
75kcal

食塩相当量
0.1g

野菜量
13g



材料(2人分)

さつまいも……………60g
玉ねぎ……………20g
人参……………6g
シーチキン……………6g
マヨネーズ……………6g
こしょう……………0.4g
砂糖……………2g

作り方(調理時間:15分)

- ①さつまいも、玉ねぎ、人参は茹でて冷ましておく。
- ②冷めたら調味料を加えて混ぜ合わせる。

副菜

小松菜の辛子和え

栄養成分(1人分)

エネルギー
10kcal

食塩相当量
0.8g

野菜量
33g



材料(2人分)

小松菜……………60g
人参……………6g
和風だし……………1g
辛子……………0.4g
濃口しょうゆ……………8g

作り方(調理時間:10分)

- ①小松菜と人参を茹で、調味料で味付けする。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
251kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g

材料(2人分)

米……………140g

作り方(調理時間:40分)

- ①洗った米を浸水後、炊く。

感想

〈企業担当者〉

・ヘルシー食を導入することにより、社員の健康意識を高め、健康経営を推進していきたいと思っています。

〈食堂利用者〉

・普段みかけるエビチリは赤一色ですが、彩り豊かな野菜との組み合わせは視覚的にも楽しめます。大きめにカットした野菜は噛み応えもあり、ぷりぷりとしたエビともびったりでとても美味しかったです。ごはんはもち麦入りでプチプチした食感で良く噛むことで甘さがでけます。大満足のランチでした。

・高野豆腐なのに豚肉と変わらない食感でしっかり酢豚風の主役になっていました。それをサポートする色鮮やかな野菜も絡まっている酢の餡で、美味しそうな輝きは食欲をそそりました。それなのにカロリー控えめでヘルシー！最高のランチでした。

石川サンケン株式会社 志賀工場

石川サンケン株式会社志賀工場社員食堂では毎日、定食3種類・単品・カレー・麺類(多種)を提供しています(みそ汁は無料です)。

安価だけでなく種類も豊富であり外部の方にも好評です。また、健康に対する関心を持ってもらうためカロリー表示や栄養成分表示を行っています。楽しんで食事をしていただけるよう定期的なイベント・フェアも企画しています。



企業の情報

所在地 〒925-1993 石川県羽咋郡志賀町末吉小崎 10

電話 0767-32-1144

豆腐の中華野菜あんかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー 600kcal

食塩相当量 2.7g

野菜量 155g

きのこ類含む



レシピ
発案者

株式会社
魚国総本社
栄養士

人気の揚げ出し豆腐でたくさ
んの野菜とからめてみました。

主菜

豆腐の中華野菜あんかけ

栄養成分(1人分)

エネルギー
337kcal

食塩相当量
1.6g

野菜量
155g
きのこ類
含む



材料(2人分)

豆腐(1/6×3個) 1丁	ごま油	6g
片栗粉	料理酒	6g
キャノーラ油	減塩しょうゆ	20g
豚ひき肉	鶏ガラスープの素	4g
えのきたけ	水	100g
しめじ	減塩しお	1.0g
白菜	こしょう	0.3g
人参	〈水溶き片栗粉〉	
たけのこ	片栗粉	5g
ごぼう	水	10g
ほうれん草		

(最後にのせる)

作り方(調理時間:40分)

- ①豆腐は水きりする。
- ②豆腐に片栗粉をまぶして油であげる。
- ③鍋にごま油入れて熱し、豚ひき肉をよく炒めたら、えのきたけからごぼうまで加えてしんなりしたら料理酒からこしょうまで味をつけ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④皿にもりつけ、茹でたほうれん草のをせる。

汁物

麩とわかめのみそ汁

栄養成分(1人分)

エネルギー
11kcal

食塩相当量
1.1g

野菜量
0g



材料(2人分)

減塩味噌	6g
和風だし	0.6g
うま味調味料	0.4g
塩	0.8g
白玉麩	2g
カットわかめ	1.4g

作り方(調理時間:10分)

- ①わかめは水に戻し、絞って水を切る。
- ②沸かしたお湯に和風だし、うま味調味料を加える。
- ③②に①、白玉麩を加え、火を止め、減塩味噌を溶く。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g



材料(2人分)

ごはん	300g
-----	------

感想

〈企業担当者〉

・今回初めてヘルシーウィークとして県の推奨する基準を満たすメニューの提供を行いました。利用者全体に理解してもらうにはまだ時間がかかりそうですが、今後も定期的に、いしかわヘルシー&デリシャスメニューの基準を満たす食事を提供し、食を通じた健康への『気づき』を与えるきっかけ作りをしていきます。

〈食堂利用者〉

・社内モニターでの事前アピールがあり楽しみにしていました。ヘルシー、低価格であるにも関わらず見た目も豪華でとてもおいしかったです。また実施してほしいです。

きのこ鶏肉の ピリ辛みそ温玉丼

栄養成分(1人分)

エネルギー **593kcal**
食塩相当量 **2.8g**
野菜量 **153g**
きのこ類含む



株式会社
魚国総本社
栄養士

たっぷり野菜を減塩味噌に
からめて、更に温泉卵と一緒に
食べやすくなりました。
もち麦入りのごはん使用でよく
噛んで満腹!!



主菜

きのこ鶏肉のピリ辛みそ温玉丼

栄養成分(1人分)

エネルギー **593kcal** 食塩相当量 **2.8g** 野菜量 **153g**
きのこ類含む



材料(2人分)

米 150g
もち麦 30g
鶏もも肉 40g
しめじ 40g
えのきたけ 20g
玉ねぎ(スライス) 120g
ごぼう(ささがき) 60g
れんこん 60g
唐辛子(輪切り) 0.2g
にんにく(おろし) 2g
キャノーラ油 6g
〈調味料〉
減塩味噌 24g
上白糖 20g
A 減塩しょうゆ 6g
料理酒 6g
水 6g

温泉卵 2個
万能ねぎ 6g
七味 0.4g

作り方(調理時間:30分)

- ①Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②鍋に油とおろしにんにく、唐辛子を熱し、鶏もも肉を炒める。色が変わったら、しめじかられんこんまで加えて炒める。
- ③器にもち麦入りご飯をのせ、②をのせ、温泉卵、ねぎを盛る。
- ④お好みで七味をかける。

取り組み紹介

わが社のヘルシーメニューWEEK

生活習慣病の発症予防と重症化予防のためのメニュー提供

わが社のヘルシーメニューWEEKの内容

- ・ヘルシーWEEKとして、1週間日替わりで右記のメニューを提供しました。
- ・普段は、好みに応じて一品ずつ料理を選ぶ方法で食事を提供していますが、主食・主菜・副菜を1プレートで提供するようにしたり、通常と変わらない価格で提供するなど、健康に配慮した食事を選んでもらいやすい環境を整えました。
- ・メニュー考案にあたり、社内の給食委員会で試食会を実施し、ヘルシーメニューの調味料は減塩のものを使用することで、基準を満たすように考慮しました。
- ・開催時期についても、健康の意識が高いと想定される健診の1か月前とし、また、社内に設置してあるモニターを活用し事前にアピールを行うなど、様々な工夫を行いました。

MENU

- 月曜日 彩りグリル野菜とハンバーグ
黒酢ソース、ごはん
- 火曜日 きのこと鶏肉の
ピリ辛みそ温玉丼
- 水曜日 バター風味の
雑穀オムライス
- 木曜日 豆腐中華野菜あんかけ、
ごはん
- 金曜日 ビーンズカレー



安全衛生委員会より『わが社のヘルシーメニューweek』開催の御案内

【食事を通した健康づくりの推進】

～生活習慣病の発症予防と重症化予防のためのメニュー提供～
エネルギー控えめ（600Kcal以下） 塩分控えめ（3g以下） 野菜たっぷり（150g以上）

からだに良い

『美味しいヘルシーメニュー』を日替わりで提供

実施期間 2019年10月21日（月）～25日（金）

※期間中のお味噌汁
減塩味噌を使用します

全てイベントC **234円**

◆◆◆魚国様 能登中部保健福祉センター様との合同企画◆◆◆

社会福祉法人 青山彩光苑穴水ライフサポートセンター
徳充会

青山彩光苑穴水ライフサポートセンターでは、利用者の健康や栄養状態に配慮した食事を提供し、食生活を通して利用者の健康増進を図っています。



企業の情報

所在地 〒927-0023 石川県鳳珠郡穴水町字麦ヶ浦 15-19-12

電話 0768-52-2550

豚肉の生姜焼き



けいじゅデリカ
サプライセンター
管理栄養士

生姜焼きはあらかじめ漬込むことで生姜の成分が浸透して軟らかく仕上げることが出来ます。10分でも効果がありますので是非お試しください。



栄養成分(1人分)

エネルギー **575kcal**
食塩相当量 **2.6g**
野菜量 **210g**

主菜

豚肉の生姜焼き

栄養成分(1人分)

エネルギー
259kcal

食塩相当量
0.8g

野菜量
75g



材料(2人分)

豚そとも肉 110g
豚ばら肉 35g
油 0.8g
こしょう
玉ねぎ 145g
グリンピース 5g
しょうゆ 4g
みりん 4g
A 酒 4g
はちみつ 3g
しょうが 2g

作り方(調理時間:20分)

- ① Aを合わせて火にかけ、全体がなじんだら火を止め冷ます。
- ② ①に豚肉を入れて浸漬する。(10分くらいで大丈夫です)
- ③ フライパンに油を入れて玉ねぎを軽く炒める。
- ④ ③に②を入れて、香りが立つまで炒める。
- ⑤ 茹でたグリンピースを入れて火を止めて出来上がり。

副菜

カニカマとキャベツの煮浸し

栄養成分(1人分)

エネルギー
33kcal

食塩相当量
0.5g

野菜量
62.5g



材料(2人分)

キャベツ	125g
かに風味かまぼこ	30g
薄口しょうゆ	2g
みりん	1g
酒	1g
添加水	15g
だしの素	0.5g

作り方(調理時間:15分)

- ①キャベツとかに風味かまぼこは茹でて好みの硬さにしておく。
- ②Aを混合して火にかける。
- ③②が沸騰したら火を止めて、①を入れて浸漬する。
- ④3分程度浸漬したら出来上がり。

副菜

きゅうりとわかめの酢の物

栄養成分(1人分)

エネルギー
10kcal

食塩相当量
0.2g

野菜量
50g



材料(2人分)

きゅうり	100g
塩	0.2g
乾燥わかめ	2g
穀物酢	4g
しょうゆ	1g
砂糖	2g
はちみつ	1g

作り方(調理時間:20分)

- ①乾燥わかめは水で戻して、水気を切る。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩もみにした後、水気をきる。
- ③Aを混合して、温めたあと常温にもどして冷蔵庫に入れて冷却する。
- ④きゅうりとわかめを器に盛り付けて、③をかけて出来上がり。

汁物

チンゲン菜と人参のみそ汁

栄養成分(1人分)

エネルギー
21kcal

食塩相当量
1.1g

野菜量
22.5g



材料(2人分)

チンゲン菜	30g
人参	15g
味噌	15g
だし汁	240g

作り方(調理時間:10分)

- ①チンゲン菜は2cmに切りそろえ、人参は5mmの半月に切る。
- ②お鍋に水とだしの素を入れて火にかける。
- ③具材を加え、火が通るまで加熱する。
- ④火を止め、味噌を溶かし入れて出来上がり。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g

材料(2人分)

ごはん.....300g

感想

〈企業担当者〉

・家庭料理でも人気メニューの豚の生姜焼きを健康的においしく食べられる献立になっています。

〈食堂利用者〉

・家で作る際に参考にしたいです。

社会福祉法人 徳充会 石川県精育園

石川県精育園では、栄養状態を良好に保ち健康状態の維持・向上を目指すために、利用者の身体状況を把握し、一人ひとりに合った食事提供を行っています。また、選択メニューを月1回導入しており、「選ぶ楽しみ」の提供にも力を入れています。

食堂や居室に掲示しているメニュー表にはイラストを使用し、メニュー内容が伝わりやすいように工夫しています。



企業の情報

所在地 〒927-0021 石川県鳳珠郡穴水町字七海6字50番

電話 0768-52-0284

赤魚の南蛮漬け

栄養成分(1人分)

エネルギー **497kcal**
食塩相当量 **3.0g**
野菜量 **215g**



けいじゅデリカ
サプライセンター
管理栄養士

赤魚は低熱量、低脂肪の魚なので、南蛮漬けにしても熱量を抑えることができ、さっぱりとした味いただけます。食欲のないときにも重宝します。



主菜

赤魚の南蛮漬け

栄養成分(1人分)

エネルギー **140kcal** | 食塩相当量 **1.0g** | 野菜量 **52.5g**



材料(2人分)

赤魚の切り身(1切70g) 2切
小麦粉 5g
油 12g
玉ねぎ 85g
人参 5g
しょうゆ 3g
酒 3g
水 3g
酢 3g
砂糖 2g
みりん 2g
ピーマン 15g

作り方(調理時間:45分)

- ① 鍋にAの調味料を混合して火にかけ沸騰したら火を止めて粗熱をとる。
- ② 玉ねぎと人参を細切りにして、水洗いしたのち、①の調味料に加えて浸漬する。
- ③ 赤魚を小麦粉に付けて170℃の油で揚げる。(およそ3~4分)
- ④ ③の赤魚を熱いうちに、②の調味料に投入して浸漬する。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて30分程度浸漬して出来上がり。

副菜

三色金平

栄養成分(1人分)

エネルギー
57kcal

食塩相当量
0.5g

野菜量
75g



材料(2人分)

ごぼう……………135g
人参……………15g
糸こんにゃく……………30g
ごま油……………2g
酒……………3g
みりん……………3g
砂糖……………1g
しょうゆ……………2.5g
すりごま……………1g

作り方(調理時間:15分)

- ①ごぼうと人参はやや大きめの細切りにして糸こんにゃくと切りそろえておく。
- ②鍋にごま油を敷き中火で①を炒め、しんなりしたら調味料を投入する。
- ③調味料が行きわたったら火を止めて調味料を浸透させて出来上がり。

副菜

水菜と大根とじゃこのサラダ

栄養成分(1人分)

エネルギー
24kcal

食塩相当量
0.5g

野菜量
60g



材料(2人分)

水菜……………60g
大根……………60g
しらす……………12g
糸かつお……………0.4g
ノンオイルドレッシング(梅)15g

作り方(調理時間:10分)

- ①水菜は3cmに切って水に浸漬する。大根は3mmの細切りにして水に浸漬する。(5分)
- ②①をざるにあげて水を切る。
- ③器に①を盛り付けて、しらす、かつお節の順に盛り付ける。
- ④ノンオイルドレッシングをかけて出来上がり。

汁物

キャベツと人参のみそ汁

栄養成分(1人分)

エネルギー
24kcal

食塩相当量
1.0g

野菜量
27.5g



材料(2人分)

キャベツ……………40g
人参……………15g
味噌……………15g
だし汁……………120g

作り方(調理時間:10分)

- ①キャベツは1cmの短冊、人参は5mmの半月に切る。
- ②お鍋に水とだしの素を入れて火にかける。
- ③具材を加え、火が通るまで加熱する。
- ④火を止め、味噌を溶かし入れて出来上がり。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g

材料(2人分)

ごはん……………300g

感想

〈企業担当者〉

・1食で7種類とたくさんの野菜を摂ることができます。エネルギーも500kcal以下と、とてもヘルシーなメニューで利用者からも好評です。

〈食堂利用者〉

・南蛮漬はなかなか作らないので魚料理を食べる良い機会になりました。全体的にヘルシーで良かったです。

一般財団法人 石川県職員互助会 県庁行政庁舎2階 食堂

県庁職員食堂は、ごはんやおかずを自由に組み合わせることができるカフェテリア方式をとっており、毎日、主菜3種類、アラカルト1種類、小鉢3~4種類、その他にカレーや多種の麺類をご用意しています。

食を通して職員の健康づくりに貢献するため、毎月1回「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす料理を提供しています。



企業の情報

所在地 〒920-8580 石川県金沢市鞍月 1-1

電話 076-225-1250

白身魚焼野菜あん

栄養成分(1人分)

エネルギー **542kcal**
食塩相当量 **2.1g**
野菜量 **251g**



株式会社
紙安クッキング

塩焼きの白身魚にあっさり味の野菜あんで、サッパリと召し上がれます。



食堂はカフェテリア方式のため、自分で好きな料理を選ぶことができます。食堂を利用する方に「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす組み合わせの料理を選んでもらうために、食堂の入り口にモデルとなる献立を展示しています。



主菜

白身魚焼野菜あん

栄養成分(1人分)

エネルギー
243kcal

食塩相当量
2.0g

野菜量
142g



材料(2人分)

白身魚(タラやホキ等)…………… 160g
(40g切り身4切れ)
白菜(3cm×2cm)…………… 120g
玉ねぎ(2mm厚さのスライス切り) 60g
人参(2mm角のマッチ棒切り) 10g
きざみさくらげ(水でもどす) 2g
A) もやし…………… 80g
しょうゆ…………… 15ml
塩…………… 4g
砂糖…………… 10g
だし(又は水+うまみ調味料)…… 200ml
ごま油…………… 小さじ2
紅生姜…………… 天盛り(14g)
塩…………… 1g
こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 20g

作り方(調理時間:30分)

- ①白身魚は焼く直前に塩とこしょうをする。
- ②Aを全部鍋に入れて、沸騰させる。
- ③水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④ごま油を小さじ2杯入れる。
- ⑤焼いた白身魚に野菜あんをかけ、上に紅生姜を盛る。

副菜

スナップエンドウサラダ

栄養成分(1人分)

エネルギー
47kcal

食塩相当量
0.1g

野菜量
109g



材料(2人分)

スナップエンドウ…… 6本(30g)
トマト…………… 1/5個(25g)
(1/10カット2切れ)
冷凍コーン…………… 20g
赤玉ねぎ(薄切り)…………… 15g
サニーレタス(手でちぎる) 20g
キャベツ(千切り)…………… 100g
人参(1mm角の千切り)…… 8g
バター…………… 10g

作り方(調理時間:10分)

- ①スナップエンドウを茹でる。
- ②野菜を適当な大きさに切り、玉ねぎ、サニーレタス、キャベツ、人参は水にさらしておく。
- ③コーンをバターで炒める。
- ④①～③を盛り付ける。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g



材料(2人分)

ごはん…………… 300g

ごはんはすべて、石川県オリジナルの米品種「ひやくまん穀」を使用しています。ふっくら大粒で食べごたえがある、と好評です。

サンマ生姜煮

栄養成分(1人分)

エネルギー 558kcal

食塩相当量 2.7g

野菜量 168g

レシピ
発案者

株式会社
紙安クッキング

サンマは低温から煮ることで
皮がはがれにくくなり、きれいに
仕上がります。



主菜

サンマ生姜煮

栄養成分(1人分)

エネルギー
237kcal

食塩相当量
2.1g

野菜量
22.5g



材料(2人分)

サンマ……………2尾
(頭取り、筒切りの半分切り)
ほうれん草……………35g
三角コンニャク……………2個
料理酒……………大さじ2
水……………360ml
しょうゆ……………25ml
砂糖……………大さじ1.5
しょうが(千切り)……………適量(10g)

作り方(調理時間:30分)

- ①鍋に料理酒を沸かす。
- ②水、しょうゆ、砂糖を加える。
- ③サンマを並べて、下茹でした三角コンニャクを加え、落し蓋をし、沸騰させる。
- ④千切りしょうがを加えて中火で2分位煮る。
- ⑤茹でたほうれん草と三角コンニャクを添える。

副菜

きゅうりとカニカマ酢

栄養成分(1人分)

エネルギー
38kcal

食塩相当量
0.6g

野菜量
56.5g



材料(2人分)

きゅうり(1mmの輪切り) 25g
人参(1mm厚さのいちょう切り) .. 8g
もやし 80g
乾燥わかめ(お湯でもどす) 6g
かに風味かまぼこ(ほぐす) 8g
しょうゆ 8g
A { 砂糖 0.2g
酢 15ml
塩 少々

作り方(調理時間:10分)

- ①きゅうりは塩少々でもみ、水分を絞る。
- ②人参、わかめ、もやしは湯通しする。
- ③①、②とかに風味かまぼこをAとあえる。

副菜

トマトのサラダ

栄養成分(1人分)

エネルギー
31kcal

食塩相当量
0g

野菜量
89g



材料(2人分)

トマト(1/12カット4切れ) 40g
玉ねぎ(うすくスライス) 6g
貝割れ大根 6g
パプリカ(黄)(千切り) 6g
レタス(手でちぎる) 20g
キャベツ(千切り) 100g
黒ゴマ 少々

作り方(調理時間:5分)

- ①野菜を適当な大きさに切り、盛り付ける。

主食

ごはん

栄養成分(1人分)

エネルギー
252kcal

食塩相当量
0g

野菜量
0g



材料(2人分)

ごはん 300g

感想

〈企業担当者〉

・野菜量の多いサラダを1品用意した以外は、普段提供しているメニューの中からエネルギーと塩分が控えめの主菜、副菜を組み合わせ、いしかわヘルシー&デリシャスメニューの基準を満たすように工夫するだけだったので、特に苦労することはありませんでした。

〈食堂利用者〉

・実際にメニューを食べた方から、「野菜の旨味を活かした豊かな味わいで、塩分は控えたいけれど美味しく食べたい、という方にぴったりだと思います。」等との声があり好評でした。

健康づくり応援の店

野菜をたっぷり摂取できたり、塩分を控える取り組みを行っている飲食店等を紹介しています。
日々の健康づくりに、ご活用ください！



健康づくり応援の店 登録一覧（令和2年2月現在）

小松市		
店舗名	住所	電話
フランス料理 ミュール ミュー	小松市丸の内町2丁目225-2	0761-21-2165
銀なべ食堂	小松市栗津町イ46	0761-65-1432
レストラン・エアポート	小松市浮柳町ヨ50 小松空港ビル内2F	0761-21-6979
やわたメディカルセンター内レストラン	小松市八幡イ12-7番地	0761-47-3164
小松グリーンホテル陣笠	小松市小島町ル40-1	0761-21-8911
キッチン&カフェ ほんだ	小松市大川町2-65	0761-27-1303
SALUD-VEGE DELICATESSEN	小松市沖町ツ93	0761-27-5811
能美市		
店舗名	住所	電話
梯川お多福	能美市大長野リ20-1	0761-57-0535
喫茶 ひまわり	能美市大成町ヌ118	0761-55-8558
やさしさの宿 まつさき	能美市辰口町3-1	0761-51-3111
辰口福祉会館食堂	能美市辰口町ヌ10番地	0761-51-4226
八松苑(株)	能美市下ノ江町申8	0761-55-0248
加賀市		
店舗名	住所	電話
尼御前サービスエリア上り	加賀市美岬町ナ48番地外	0761-75-2631
手作り餃子 長樂	加賀市山中温泉湯の本町ラ-21	0761-78-1087
はづちを楽堂「はづちを茶店」	加賀市山代温泉18の59番地1	0761-77-8270
レストラン フェアレディー	加賀市大聖寺東町1-16	0761-73-3335
うどん そば処 三津野	加賀市大聖寺東町1-16	0761-72-5510
お食事処 みゆき	加賀市箱宮町ラ77番地	0761-74-3761
漫遊菜館	加賀市片山津温泉ウ19番地7	0761-74-0295
玄命庵	加賀市片山津町ス丙6-5	0761-74-0345
山田食堂	加賀市山中温泉本町1丁目ヤの34	0761-78-0448
ファルダハウス	加賀市山中温泉菅谷町イ-293	0761-78-4243
こんば亭 橋爪庵	加賀市山中温泉南町ニ15-1	0761-78-0545
左らく	加賀市山中温泉本町2丁目ソ40-3	0761-78-1315
明月楼	加賀市山中温泉下谷町口1-1	0761-78-0103
舞楽夢(ぶらむ)	加賀市山中温泉塚谷町イ268-2 山中漆器伝統産業会館内	0761-78-3338
南京	加賀市山中温泉栄町ニの73	0761-78-2861
加賀風土	加賀市美岬町尼ゴジ3-2番地外	0761-75-2611
(有)長岡 加賀給食	加賀市山代温泉35-1-10	0761-77-0845
カフェ・み	加賀市大聖寺弓町17-1 グランコート1F	0761-72-1335
レストランさくら	加賀市大聖寺八間道65番地 かが交流プラザ内	0761-73-2456

白山市

店舗名	住所	電話
つるぎ福喜寿司	白山市道法寺町イ35-1	076-273-1737
河内地場産業センター	白山市河内町福岡124番地	076-273-1190
食彩館 せせらぎ	白山市出合町甲36番地	076-254-2888
お菓子の工房 クルトン	白山市ハツ矢町620-1	076-275-4227
焼肉2000ねん	白山市手取町カ2番地1	076-287-2000
麺処 こよみ	白山市幸明町280 アピタ松任店1階	076-277-4543
おそば屋 小幸	白山市新成1丁目311	076-259-1841
カフェ・レストラン プウブ	白山市末広二丁目35番地	076-275-5055

野々市市

店舗名	住所	電話
ベトナム屋台めし ムサク	野々市市本町6-14-43	076-259-1639
カレーハウスCook	野々市市三納2丁目177	076-294-0260
サブウェイ 野々市若松店	野々市市若松町21-2	076-265-3214

かほく市

店舗名	住所	電話
レストラン カチャーナ	かほく市松浜イ23	076-285-2851
社会福祉法人四恩会ライフクリエート かほく 喫茶「ハニーホーム」	かほく市七窪ハ7番1	076-283-7100
レストランテぶどうの木 イオンモールかほく店	かほく市内日角タ25	076-289-1560
心の市場	かほく市内高松100-1	076-281-1156 090-1394-5620
ごっつお庵土田屋	かほく市高松キ23-5	076-281-0235

津幡町

店舗名	住所	電話
GRILLせど	津幡町加賀爪ホ216(カジマート南店内)	076-288-4308

内灘町

店舗名	住所	電話
和乃食 はねや	内灘町向陽台1-12	076-239-0007
インド料理 るびな ばいざべい	内灘町大根布7-120	076-286-6328
はづ貴	内灘町鶴ヶ丘4-1-159	076-286-1810

七尾市

店舗名	住所	電話
能登すしの庄 信寿し	七尾市和倉町ひばり3丁目120-1	0767-62-2019
能登島シーサイドハウス	七尾市能登島須管町42-4	0767-85-2003
柳旅館 ※現在休業中	七尾市能登島向田町120-34	0767-84-1002
磯寿し	七尾市田鶴浜町ワ41-5	0767-68-2255
割烹 おとみ	七尾市中島町浜田1-69-1	0767-66-0183
株式会社 番伊	七尾市府中町239	0767-53-2214
(株)松乃寿し	七尾市府中町220-6	0767-53-0053
まいもん処 いしり亭	七尾市生駒町16番地4	0767-52-8900

健康づくり応援の店 登録一覧（令和2年2月現在）

七尾市		
店舗名	住所	電話
3番ラーメン	七尾市中島町崎山2-25-1	0767-66-1813
海とオルゴール	七尾市能登島曲町2部乙-2-7	0767-84-0533
はまづる	七尾市和倉ル-2-2	0767-62-2164
お食事処 松の葉	七尾市相生町50-1	0767-53-2116
イルピアットハタダ	七尾市小島町大開地1-5	0767-58-3636
グルッポ ラ ジーロ	七尾市飯川町こ部2	0767-57-8071
ココス 七尾店	七尾市小島町大開地1-78	0767-58-3081
8番らーめん 七尾店	七尾市古府町チ79	0767-52-5464
8番らーめん 七尾西店	七尾市藤橋町申50-1	0767-53-3138
8番らーめん 田鶴浜店	七尾市田鶴浜町ト部21	0767-68-3538
中能登町		
店舗名	住所	電話
美来里(びっくり)	中能登町久乃木ち24	0767-76-1888
すみよし	中能登町金丸1070	0767-72-2382
喜久屋	中能登町井田ぬ部10番地1 道の駅「織姫の里 なかのと」フードコート内	0767-76-0735
カフェとりのす	中能登町井田ぬ部10番地1 道の駅「織姫の里 なかのと」フードコート内	0767-76-0510
8番らーめん 鹿島店	中能登町井田と1-1 アルプラザ鹿島別棟	0767-76-2200
ココス 鹿島バイパス店	中能登町井田と1-1	0767-76-8011
羽咋市		
店舗名	住所	電話
羽咋そばうどん関所 あら鶉	羽咋市柳田町74-43-1	0767-22-3686
料亭、旅館、民宿(有) なか新	羽咋市石野町ヘ12-3	0767-22-5582
いく代寿司	羽咋市川原町テ35番地2	0767-22-1049
焼肉 天龍	羽咋市千代町い62	0767-26-2203
魚(ぼうぼう)	羽咋市川原町エ161	0767-22-0412
一品料理 澄子	羽咋市川原町チ246-26	0767-22-2036
焼肉 大将	羽咋市大川町ヤ74-7	0767-22-3952
料理旅館 大社庵	羽咋市柴垣町8-35	0767-27-1234
大衆割烹 河辰	羽咋市川原町テ31	0767-22-2447
中国料理 開口笑	羽咋市千代町い96-1	0767-26-3770
株式会社 まつお	羽咋市川原町テ71-4	0767-22-5252
トラットリア アリエッタ	羽咋市千里浜町ホ30番地	0767-22-0929
レストラン「のとののど」	羽咋市千里浜町タ1番地62	0767-22-3891
8番らーめん 羽咋店	羽咋市兵庫町巳11	0767-22-2451
ココス 羽咋店	羽咋市石野町ト20-1	0767-22-8183
志賀町		
店舗名	住所	電話
ドライブインのうみ	志賀町字釈迦堂チ17	0767-38-1807
中華レストラン 唐人	志賀町字末吉相瀬2-1	0767-32-3060

志賀町

店舗名	住所	電話
お食事亭 長寿庵	志賀町高浜ク13-2	0767-32-2440
割烹 満升	志賀町富来領家町タの2の7	0767-42-2166
八幡屋	志賀町富来領家町ハの17	0767-42-0203
割烹レストラン いま本	志賀町大島2-34-42	0767-32-3352
焼肉 闘牛茶屋	志賀町末吉嶽の27	0767-32-0095
カフェクルーズ	志賀町矢蔵谷子の4番地32	0767-32-3896
8番らーめん 高浜店	志賀町高浜町1-36-6	0767-32-1876
8番らーめん 富来店	志賀町富来領家町タ2-11	0767-42-0700

宝達志水町

店舗名	住所	電話
料亭 いなば	宝達志水町字今浜ト27	0767-28-2140
志お食堂	宝達志水町敷浪ハ-56-1	0767-29-2293
かっぱ鮨	宝達志水町上田エ70	0767-28-2023
駒弥	宝達志水町小川ホ7	0767-28-3218
焼肉旬彩 牛太郎	宝達志水町今浜へ248-1	0767-28-2438
寿し割烹 かわばた	宝達志水町今浜ト270-1	0767-28-4027

輪島市

店舗名	住所	電話
能登空港レストラン あんのん	輪島市三井町洲衛10部11番地1 能登空港内	0768-26-2530
食堂 おやじ	輪島市門前町道下1-148-3	0768-43-1758
かつ道楽 彩花亭	輪島市河井町1部5番地	0768-22-9311
漁師の店こだわり	輪島市河井町4部66の1	0768-23-1078
御食事処はしもとや	輪島市門前町走出2-106-1	0768-42-0113
能登・門前ファミリーインビュー・サンセット	輪島市門前町千代29-58	0768-42-2050

穴水町

店舗名	住所	電話
レストランおかざき	穴水町大町ほの21	0768-52-0663
喫茶ブランタン	穴水町字川島しの29-1	0768-52-2822

能登町

店舗名	住所	電話
美好食堂	能登町柳田梅部134-5	0768-76-0127
茂平食堂	能登町字出津タ字61	0768-62-0221
セミナーハウス山びこ	能登町字黒川33-61	0768-76-1611
ファミリーレストラン大家族	能登町松波30-109	0768-72-0388

珠洲市

店舗名	住所	電話
道づれ	珠洲市飯田町1丁目1番地	0768-82-5465
割烹せきやま	珠洲市上戸町北方1-2-1	0768-82-4440
産業センター食堂	珠洲市上戸町北方2字19-3	0768-82-4205
レストラン浜中	珠洲市上戸町南方イ字21	0768-82-2595
札幌ラーメン どさん子	珠洲市宝立町鶴島二の42の2	0768-84-1139
酒肴 まつうら	珠洲市飯田町15-71	0768-82-0073

従業員の健康が会社を元気にする！

大募集！

いしかわ 健康経営宣言企業 を認定します

会社全体で
従業員の健康づくり
に取り組みましょう

健康経営とは？

企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できるとの
基盤に立って、経営を考えることです。

※「健康経営」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営のメリット



石川県では、働く世代の健康づくりを推進するため全国健康保険協会（協会けんぽ）石川支部や健康保険組合連合会（健保連）石川連合会と連携して、健康経営に取り組む企業を認定し、支援します。

【お問い合わせ】石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 石川県金沢市鞍月 1-1

TEL : 076-225-1584 FAX : 076-225-1444

Mail : kennsui@pref.ishikawa.lg.jp

● 詳しくは県ホームページをご覧ください

石川県 働く世代の健康づくり

検索

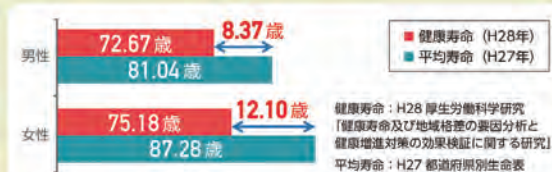
<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/hatarakusedai/hataraku-top.html>

石川県の現状

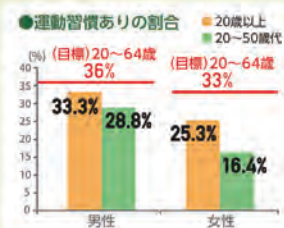
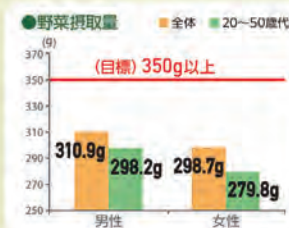
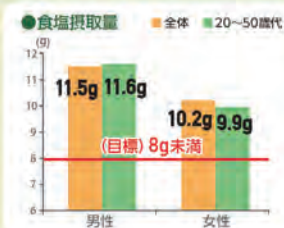
健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。

健康寿命の延伸には、働く世代からの健康づくりが不可欠です！



働く世代の食事と運動習慣



食塩摂取量が多く、野菜摂取量は少ない！

運動不足が懸念されます！

出典：H28 年度県民健康・栄養調査

いしかわ健康経営宣言企業 認定の手続きについて

① 職場の健康づくりの取り組み状況をチェックしましょう



② 申込書を県へ提出

*協会けんぽ石川支部及び健保連石川連合会の加入企業は、各保険者が実施する健康企業宣言にかかるエントリーシートを加入保険者を通じて県に提出してください

- ・担当者が企業を訪問し、現在の取り組み状況等を確認します
- ・県知事名で認定証を交付します

③ 健康づくりに取り組みましょう ★



④ 毎年、取り組み内容をふりかえり

翌年度5月末までに、実施状況の報告をお願いします
報告書の提出をもって、翌年度も認定を継続します

*協会けんぽ石川支部及び健保連石川連合会の加入企業は、各保険者が実施する健康企業宣言にかかる報告書を加入保険者を通じて県に提出してください

★健康づくりの取り組み内容 次の1つ以上に取り組みましょう

- ① 健康診断の受診
- ② 健診結果の活用
- ③ 健康づくりのための職場環境整備
- ④ 食生活の改善に向けた取り組み
- ⑤ 運動機会の増進に向けた取り組み
- ⑥ たばこ対策
- ⑦ こころの健康
- ⑧ 歯と口腔の健康への取り組み
- ⑨ その他

※ 認定は県内本社で複数支店等がある場合は本社一括、県外本社の県内支店等は、支店等の単位でも可能とします。



- 県のホームページ等で従業員の健康づくりに積極的に取り組む企業等として広報します
- 健康情報や県主催イベント等を優先的にご紹介します
- 従業員の健康づくりの取り組みに係る相談・支援を行います
- 特に優良な取り組みを行った企業を表彰します

**わが社のヘルシー&デリシャスメニュー
事例集 パート2**

発行：令和2年3月

石川県健康福祉部健康推進課

TEL (076)225-1584 FAX (076)225-1444

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious.html>

