



山梨県認定

# しぼルトメニューの 提供事業者大募集!!



## 「やまなししぼルトメニュー」とは??

山梨県が認定する、基準を満たす健康に配慮したメニューです。

食塩摂取量が全国平均に比べて高く、年代によって野菜の摂取量に差がある山梨県民のため、食を通じた健康づくりにご協力ください。事業者の皆さま、一緒に食を通じた健康づくりに取り組んでみませんか?

### 認定までの流れ



「しぼルト」とは.....  
食塩摂取量が全国平均に比べて高い山梨県民の食塩摂取量の減少を推進するために生まれたキャラクター。「しぼる」×「ソルト(塩)」をかけあわせ、ぎゅっとしぼったウエストで、食塩摂取量の減少と適正体重の維持をイメージしています。



### ● 認定のメリット

- 認定マーク「しぼルト」の使用許可
- 県認定の「やまなししぼルトメニュー」として販売・提供・PR等
- 健康に配慮した事業者としてイメージアップ
- 山梨県ホームページに「やまなししぼルトメニュー」として掲載

### しぼルトメニューの認定基準

(基準は、5つすべて満たす必要があります)

- 1 主食・主菜・副菜がそろっていること
- 2 エネルギー 500kcal 以上 700kcal 未満の範囲であること
- 3 野菜量 120g 以上 (きのこ、藻類を含む)
- 4 食塩相当量が 3.0g 未満であること
- 5 栄養成分を表示すること

### 問い合わせ・届出先



県保健所の管理栄養士がメニューや栄養計算の相談等に応じます。お気軽にお問合せください。

中北保健所 (健康支援課) TEL.0551-23-3073 韮崎市本町 4-2-4	峡東保健所 (健康支援課) TEL.0553-20-2753 山梨市下井尻126-1	峡南保健所 (健康支援課) TEL.0556-22-8155 富士川町鵜沢 771-2	富士・東部保健所 (健康支援課) TEL.0555-24-9034 富士吉田市上吉田 1-2-5	山梨県 健康増進課 TEL.055-223-1493 甲府市丸の内 1-6-1
---	---	--	---	--

おいしく食べて健康に!

# しぼルトメニュー

## 食べようやまなし

飲食店



竜王奥藤五分店



やまなししぼルト ヒレカツそばセット

四川菜館



やまなししぼルト 黒酢酢豚定食

まもかーる ヘルスフルランチ 写真は登録されているメニューの一例です



ノンオイルカレー



カレイの竜田黒酢野菜あんかけ



ボルシチ風

仕出し  
弁当



牛肉のプルコギ風



豚肉とキャベツときのこの佃煮生姜炒め

事業所  
給食



シチズンファインデバイス  
株式会社

事業所食堂の取組みの紹介です

キヤノンファインテックニスカ  
株式会社 増穂事業所



豚肉と豆腐のチャンプル



ゆで豚のピーナッツソースかけ

令和4年1月現在で登録されているメニューの一例です。  
その他のメニューや最新の情報は、山梨県HPを御確認ください。

詳しくは、山梨県HPに掲載しています

やまなししぼルトメニュー | 🔍

