

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山形県
取組市町村名 取組団体・企業名	山形県
取組の名称	減塩・ベジアッププロジェクト ～地域食生活・健康情報ステーション～
実施時期	令和7年6月19日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 畜産を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	・ 食生活、生活習慣の偏りは生活習慣病の起因となり得ることから、県民に対し、「健康な食事」に関する適切な情報を定期的に発信し、個々人の健康づくりの支援を行っています。 ・ 内容は、「健康な食事」を柱とした「減塩や野菜摂取量の増」等についてです。 ・ ミニポスターやSNSを活用した周知デザインを作成し、山形県のホームページやSNSに掲載しています。 ・ 地域のスーパーマーケットや飲食店、市町村、事業所、企業等に活用を依頼しています。

ミニトマトの
オレンジマレードゼリー



スイーツde ベジアップ

《材料》4人分

ミニトマト	6個
粉ゼラチン	5g
ミント	適量
水	190ml
オレンジマレード	大さじ5

《作り方》

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②耐熱皿に水を入れて粉ゼラチンをふり入れてふやかし、①を入れ、レンジ(600W)で約2分30秒加熱して溶かす。
- ③②にジャム大さじ3を加え、氷水にあてて混ぜ、とろみがついたら、器に4等分に流す。
- ④③を冷蔵庫で冷やし固め、ジャム大さじ1/2ずつのせ、ミントを飾る。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0g
炭水化物	11.7g
食塩相当量	0g

野菜
+14g



かぼちゃとりんごの ビスケットサンドアイス

《材料》2人分

ビスケット	8枚
かぼちゃ	80g
ホイップクリーム	60ml
りんごジャム	大さじ3

《作り方》

- ①かぼちゃはワタと種を取り、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んでレンジ(600W)で約2分30秒加熱し、皮をむき熱いうちにフォークなどでつぶしペースト状にする。
- ②①にジャムとホイップクリームを混ぜる。
- ③ビスケットで②の1/4量をはさむ。同様に3個作る。
- ④③を冷凍庫に入れ、冷やし固める。



栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	277kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	8g
炭水化物	47.6g
食塩相当量	0.3g

野菜
+40g

レシピ提供

やまがた健康づくり応援企業「キュービー株式会社」

地域食生活・健康情報ステーション 令和7年 第1号

《資料作成(問合せ先)》

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2313

