

# 令和6年度「ふくい100彩ごはん」募集要項

## 1 目的

福井県の豊富な食材・特産品を活かした低塩分で野菜たっぷりのメニューや健康に配慮した惣菜、不足しがちな栄養素に配慮した配食を「ふくい100彩ごはん」として認証し、これらを提供する飲食店やスーパーマーケット、直売所、コンビニエンスストア、社員食堂、学生食堂、配食事業所等が、県民の健康を食生活の面からサポートする環境づくりを目的とします。

特に、福井県民は食塩摂取量が多いことから、食塩相当量を減らしたメニューを「省塩※メニュー」とし、県民の食塩摂取量の低減につながる環境づくりを行います。

※「減塩」をポジティブに捉えて取り組んでもらえるよう、福井県では「省エネ」とかけて「省塩」という言葉を用いて、適切な食塩摂取に向けた取組みを行います。

## 2 募集内容

次の条件を満たすメニューを「ふくい100彩ごはん」として募集します。（福井県内において製造または販売(配食)するものに限る。）

認証の種類	ご協力いただきたい事業者
定食・弁当 〔ヘルシー・しっかり〕	飲食店、弁当店、スーパー、直売所、コンビニ、 配食事業者（個人宅への配食の他、イベントや集会場など会食の場に 配食できる事業者含む）
惣菜（持ち帰ってすぐに食べられる調理済み食品）	惣菜店、スーパー、直売所、コンビニ
社員食堂の定食・汁物	社員食堂、学生食堂

### ○定食・弁当（ヘルシー）（①～⑥の全ての条件を満たすこと） ※省塩メニュー

- ① 主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻など）がそろっていること。（皿数制限なし）
- ② 主食の量が調節できること。
- ③ 副菜が2皿以上または副菜と果物が合わせて2皿以上あること。（野菜1皿の目安重量は70g、果物1皿の目安重量は100g）
- ④ 主食以外の熱量が300～400kcalであること。（主食が標準量するとき、全体の熱量が550～750kcal）
- ⑤ 全体の食塩相当量を3gまでにすること。
- ⑥ 福井県産の食材・特産品または福井らしい食材を2品目以上（県産米を含む）使用し、福井らしさや健康に配慮したネーミングを工夫すること。

※全体の食塩相当量を 2.5g までに減らしたメニューを「省塩プレミアム」とする。

### ○定食・弁当（しっかり）または組合せ ※省塩メニュー

（①～⑤の全ての条件を満たすこと。組合せの場合は①～⑥全て。）

- ① 主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻など）がそろっていること。（皿数関係なし）
- ② 主食の量が150～200g（ごはんの場合）程度であること。（熱量の目安250～350kcal）

- ③ 主菜として、肉、魚のいずれか（または組み合わせ）を、70g 以上使用していること。
- ④ 全体の食塩相当量を 3g までにすること。
- ⑤ 「まごわやさしいヨ」の食材を積極的に取り入れていること。（できるだけ「ま」を含めて 5 分類以上）
- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ㊦・・・豆・大豆製品    | ㊧・・・ごまなどの種実、雑穀類 |
| ㊨・・・わかめなどの海草類 | ㊩・・・野菜          |
| ㊪・・・魚、魚介類     | ㊫・・・しいたけなどのきのこ類 |
| ㊬・・・いも類       | ㊭・・・ヨーグルトなどの乳製品 |
- ⑥ 調理済み食品（惣菜）の組合せの場合は、組合せモデルや POP 等で利用者に分かりやすく提示すること。
- ※全体の食塩相当量を 2.5g までに減らしたメニューを「省塩プレミアム」とする。

## ○単品の調理済み食品（惣菜）

### 煮物 ※省塩メニュー

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（料理全体の 2/3 以上が対象食材であること）

認証基準：調理後の煮汁の塩分濃度が 1.0%未滿または調理後の可食部 100g 当たりの食塩相当量が 1g 以下であること

ただし、甘味が強い煮物\*（煮豆、甘露煮等）は対象としない

\*調味料の炭水化物量が食塩相当量(ナトリウム換算)の8倍を超えるもの

### 揚げ物

対象食材：肉類、魚介類、大豆・大豆製品、いも類、かぼちゃ、レンコン

認証基準：調理後の衣重量が全重量の 40%\*以下であること

ただし、衣をつけないもの（素揚げ、唐揚げ等）や揚げた後、味付けをするものは対象としない

\*認証後、販売する商品は 40%の2割増（48%）までを許容範囲とする

### 炒め物・和え物・サラダ等 ※省塩メニュー

対象食材：野菜（いも類、きのこ類、海藻類、大豆以外の豆類も含む）

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）

緑黄色野菜は野菜の総重量のうち 10%以上を含むこと

② 熱量 150kcal 以下

③ 食塩相当量 1g 以下

ただし、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は対象としない

## ○社員食堂\*が提供する汁物（みそ汁、スープ等） ※省塩メニュー

認証基準：以下2つの基準を満たすこと（1人前当たり）

① 野菜（いも類、きのこ類、海藻類、大豆以外の豆類も含む）の使用量が 70g（生重量）以上

② 塩分 0.8%以下

※社員食堂が提供する定食は、定食・弁当(ヘルシー)または定食・弁当(しっかり)と同じ

### 3 募集要件

1) 年間を通して「ふくい 100 彩ごはん」を提供できること。年間を通した提供とは、認証メニューを毎月4回以上販売できる場合、または、利用者からの注文(事前予約を含む)に随時対応できる場合とします。

〔販売方法の例〕 例①：週1日以上／月4回

例②：週2日以上／月2回

例③：週4日以上／月1回

例④：販売日は定めないが、利用者からの注文に随時対応可能

※ ただし、社員食堂については、利用者がある程度限定されることから、年間を通した提供に限定せず、健康教育やイベント等に合わせ、年5回以上提供することを要件とする。

2) 福井県民に馴染みが深く、良質なたんぱく源の一つである大豆・大豆製品の使用を推奨します。(必須要件ではありません。)

### 4 募集期間

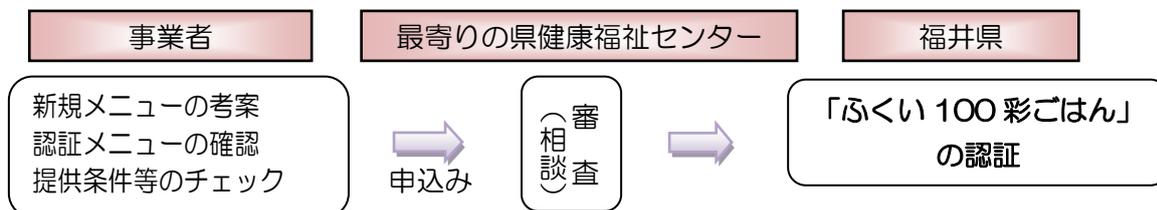
第1期：令和6年7月22日(月)～令和6年8月30日(金)

第2期：令和6年12月2日(月)～令和7年1月31日(金)

### 5 認証の有効期間

最長3年間(令和6年度認証した店舗(事業者)は、令和8年度末まで有効)

### 6 申込みから認証までの流れ



### 7 申込み・問合せ先

最寄りの県健康福祉センター(保健所)「ふくい 100 彩ごはん」担当係

	施設名	住所	電話番号	FAX
1	福井健康福祉センター 地域保健課	福井市西木田2丁目8-8	0776-36-3429	0776-34-7215
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	0776-73-0763
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	0779-65-8410
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	0778-51-7804
5	丹南健康福祉センター 武生福祉保健部	越前市上太田町41-5 福井県南越合同庁舎1階	0778-22-4135	0778-22-5660
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	0770-24-1205
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	0770-52-1058

## 8 申込み方法

新規・継続申請書に必要事項を記入の上、申し込んでください。

## 9 応募に関するメリット

- 1) メニューに使用する食材を季節等に合わせて変更する場合や新規メニューを考案する際は、必要に応じて、健康福祉センターの管理栄養士に相談することができます。
- 2) 「ふくい100彩ごはん」に認証されたメニューは、県ホームページやメニューガイド等で紹介します。
- 3) 認証メニューを販売する営業者には、「ふくい100彩ごはん」のロゴが入った啓発品を配布します。また、認証されたメニューをPRする際は、そのロゴを自由に使用できます。

## 10 注意事項

- 1) 「ふくい100彩ごはん」の名称は、前述の手続きを経て、福井県が認証したメニューにのみ使用できるものとします。
- 2) 認証されたメニューは、「ふくい100彩ごはん」として公表し、販売実績を県に報告することに同意したものとみなします。
- 3) 利用者が見やすい場所に福井県が認証した「ふくい100彩ごはん」のメニューであることをPRするように努めてください。
- 4) 食材の変更や分量の調整は、なるべく同類の食材で行い、熱量や塩分濃度が大幅に変動しないようにしてください。
- 5) 認証期間中、登録内容に変更が生じた場合や認証を辞退する場合は、変更・辞退申請書を提出してください。
- 6) 認証期間中、認証基準および応募要件を満たさなくなった場合は、認証を取り消すことがあります。
- 7) 応募に際して、過去3年間、食中毒等による行政処分を受けていないことが条件となります。