

## 野菜摂取と適塩を重視した食環境づくり「せたミール」の取組みについて

### 1 主旨

健康せたがやプラン（第二次）後期の健康づくり運動「かしこくおいしく食べよう」において適塩等の取組みを進めてきたが、評価の結果、「野菜摂取」及び「適塩」についての改善は十分ではなかった。健康に無関心な区民や健康への意識はあるが実践につながらない区民に、適切な食生活の情報を届けるとともに、望ましい食事につながるよう環境を整える必要がある。

健康せたがやプラン（第三次）におけるリーディングプロジェクトとして、区民が気軽に野菜摂取や適塩\*等バランスのよい食事にアクセスできるよう、スーパーマーケット・小売店・飲食店等の協力を得て、食環境づくりに取り組んでいく。

\*素材の味やうま味を活かしたおいしく健康により適切な塩加減の食事

### 2 概要

(1) 「せたミール」(※)の概要 ※「せたがや」と「ミール(食事)」を合わせた造語

1食に主食・主菜・副菜が揃っていること、かつ以下の基準を満たしたものとする。

#### ① 野菜たっぷりメニュー

1食あたり120g以上の野菜（きのこ類、海藻類等を含む。）が含まれること。（健康日本21（第三次）の野菜摂取量目標値350g/日以上約1/3）

#### ② 適塩メニュー

1食あたりの食塩相当量が3g未満であること。  
（健康日本21（第三次）の食塩摂取量20歳以上の男女の目標値7.0g/日未満約1/2弱）

#### (2) 販売方法

スーパーマーケット・飲食店の商品やメニュー等に、上記の内容（基準）の食事であることを表示し販売する。具体的には、販売場所に「せたミール」の説明資料を掲示するとともに、商品にはシール（右記）を貼付する。



### 3 モデル実施

趣旨に賛同した区内スーパーマーケットにてモデル実施（弁当販売）  
（令和5年9月から区内2店舗で先行実施）

### 4 今後の予定

令和6年度4月以降本格実施する。

#### (1) 事業者への展開方法

スーパーマーケット・飲食店等へ登録店舗募集チラシを配布する。

#### (2) 区民への周知方法

区HP・SNS等での配信を実施する。



### 5 その他

・関係所管にも区内食育推進連絡会にて情報共有し、連携を図っていく。