

# おいしくヘルシーな減塩食で白石を活性化

## ～減塩乳和食の取組～

1

白石商工会議所 H29.11.13

# 乳和食との出会い

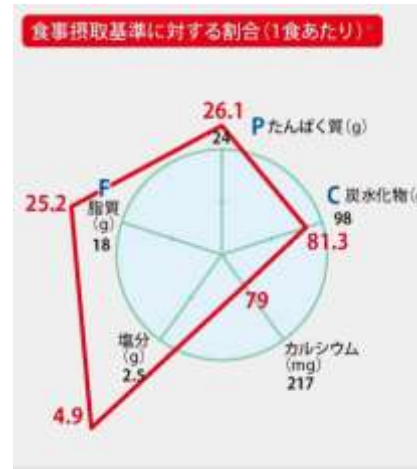
白石三白プロジェクトで、食によるブランド創生のために料理家・管理栄養士・フードビジネスコーディネーターの小山浩子氏を招聘。減塩した分を牛乳のコクで代用すると共にカルシウムが増えることで栄養バランスが良くなる「乳和食」を提唱。ミルク付けつゆ温麺のほか、肉料理や魚料理にも牛乳を使えることを紹介をされた。



※写真右下のミルク付けつゆ温麺は、200mLの牛乳に対して3倍濃縮のめんつゆを大さじ1杯入れるだけ

# 和食を乳和食にすると減塩と栄養バランスが改善

ある日の和食献立(さばのみそ煮、豚汁、キャベツのおひたしポン酢しょうゆかけ、ごはん)



エネルギー	692kcal
塩分	4.9g
カルシウム	79mg

塩分過剰  
Ca不足

ある日の乳和食献立(さばのミルクみそ煮、ミルク豚汁、キャベツのおひたしポン酢しょうゆかけ、ごはん)



エネルギー	625kcal
塩分	2.8g
カルシウム	170mg

塩分減少  
Ca増加  
栄養バランス改善

# 乳和食の拡大で白石を活性化

平成28年1月開催の新春会員大会では、約200名の会員や県・市・近隣自治体関係者の方々を前に『新しい牛乳の価値の創造 和食に牛乳を生かす技法とメリット』と題した小山浩子氏による講演会を開催。実際に乳和食を参加者に食してもらい乳和食の拡大を推進した。



# 乳和食の取り組み

乳和食を提唱する小山浩子氏の協力を得ながら市内飲食店への普及をすす  
め、旅館や惣菜店でも導入された。

**白石の減塩乳和食** NEW WASHOKU Vol.12

白石市内に減塩乳和食を普及推進中

白石商工会議所では、減塩乳和食について市内飲食店に広く告知すべく小山浩子氏をお招きして減塩乳和食講習会を開催。約1時間これらのメニューを作り上げ、美味しく減塩できる乳和食の効果を実感。今後、飲食店まつりにおいて減塩乳和食メニューの導入実現を目指しております。

発行・問合せ先：白石商工会議所 (0224-26-2191)

**白石の減塩乳和食** NEW WASHOKU Vol.13

割烹 大上 白石市城北町 2-7 TEL0224-26-2654

明治7年から続く老舗で現在は運轉を主体とした会席料理の店。三色うーめんでは乳和食の付けつけであるミルクくるみ味噌味が選べる。その他メニューも観光客に人気のものばかり。

発行・問合せ先：白石商工会議所 (0224-26-2191)

**白石の減塩乳和食** NEW WASHOKU Vol.14

白石の減塩乳和食

白石市城内 0224-25-5191

発行・問合せ先：白石商工会議所 (0224-26-2191)

# スマートみやぎ健民優良賞

平成28年11月には「まる得飲食店まつり」に乳和食メニューや提供店の情報を掲載して飲食店と連動した乳和食の拡大に努めた結果、これまでの活動が宮城県にも認められ、スマートみやぎ健民優良賞(地域団体部門)の受賞に繋がった。

白石の減塩乳和食 NEW WASHOKU Vol.6

小十郎・幸村メニュー

2割増飲食券 3,000円 11月14日発売

減塩乳和食メニュー

飲み放題プラン

白石市内の減塩乳和食ポイント 白石美味探訪帖(じみたん)

利用期間:平成28年11月14日~平成29年1月31日

## 人気の飲食店まつりと減塩乳和食がコラボ

白石商工会議所では、毎年恒例となった2割増飲食券発行事業の「まる得飲食店まつり」を11月14日~1月31日に開催。歴史ファンにおすすめの小十郎・幸村メニューと一緒においしい減塩乳和食メニューについてもチラシに掲載して広く減塩乳和食の考えと飲食店をPRしました。

発行・問合せ先  
白石商工会議所 (0224-26-2191)



白石の減塩乳和食 NEW WASHOKU Vol.6

宮城県健康づくり健民団体等表彰  
~スマートみやぎ健民優良賞~  
表彰式

宮城県知事よりスマートみやぎ健民優良賞を受賞(地域団体部門)

メタボリック症候群該当者と予備軍の割合が高水準にある宮城県の状況改善を目指す官民組織「スマートみやぎ健民会盟」(会長・村井基治知事)では、2月23日に仙台国際センターで職員や従業員の健康づくりに積極的な団体に対して表彰式を行い、白石商工会議所の「減塩乳和食」活動に対して地域団体部門の優良賞を授与されました。

発行・問合せ先:白石商工会議所(0224-26-2191)

# 減塩を目指した乳和食の広がり

平成29年度は更なる乳和食を取り扱う飲食店を増やして本日11月13日より「まる得飲食店まつり」がスタート。

白石の減塩乳和食 NEW WASHOKU Ver.10



贅沢海鮮のミルクうどん 甘味付き  
飲食店まつり期間限定 (平成29年11月13日～平成30年1月31日)

手打ちうどん 甘味処 麦の季  
白石市八幡町 6-18-7 TEL0224-26-9232

癒しの顔、和みの空間。そして癒えられたコシとなめらかなさを楽しめる「調結うどん」は、手打ならではの食感。この海鮮ミルクうどんは、甘辛やほたて・ムール貝などの魚介の味がミルクのコクと引き立て合い、減塩を感じさせない仕上がりになっているほか、厳選された寒天の甘味もセットになった早稲限定のお得な一品。  
ご主人は御輪漁手としてのアスリート生活からうどん屋の店主へ転身。全国遠征で鍛えられた味覚は味や食感調ひに活かされ、馴染み上げられた体も「飽み」や「熟成」を繰り返すうどんの仕込みに活かす日々。料理、しつらえ、店構えに至るまで、繊細さも感じる「麦の季」です。

発行・問合せ先：白石市工台機関 (0224-36-2191)

白石の減塩乳和食 NEW WASHOKU Ver.10



お酒の後のミルクつけ汁ラーメン



イカスミラーメン



コーメンサラダ

ドリームズハート  
白石市沢目 15-10 TEL0224-26-26-1017

落ち着いた黒を基調とした店内には、白石市内だけでなく、出張のサラリーマンや旅人が集う。白石駅前で、深夜まで営業しており、しかも年中無休なので、電車を乗り過ごしたお客様も多いという。白石でお酒を飲んだ後のシメはやっぱり温麺で決まりです。

発行・問合せ先：白石商工会議所 (0224-26-2191)