



2023年6月16日

雪印メグミルク × 茨城県 減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」に参画！ 茨城県庁の食堂で乳製品を使ったオリジナルレシピを提案

雪印メグミルク株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：佐藤 雅俊）は、茨城県が推進する毎月20日の減塩の日「いばらき美味しおDay」に参画します。

当社は、健康寿命延伸に向けた取組みとして、2020年3月より茨城県と協力して、茨城県産野菜と乳製品の消費拡大に繋がる事業を通じた社会課題解決に取り組んでいます。日本人に不足していると言われているカルシウム量（237mg）^{※1}および1日分の1/2の野菜（175g）^{※2}を1食で摂ることができるレシピを開発して、茨城県庁の食堂で提供しています。

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである食塩摂取量が全国平均より多いことから、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」と定め、県民の食塩摂取量を減らす取組みを推進しています。

牛乳・乳製品を使用したレシピは、その旨味やコクを活かすことで、食塩量を抑えてもおいしく食べられることから、当社のオリジナルレシピを、茨城県庁の食堂で今年度4回（6月、10月、11月、2月）、「適塩メニュー」^{※3}として提供し、減塩への意識を高める取組みに参画します。

※1（実績値）「国民健康・栄養調査」（令和元年）、（推奨値）厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」30～69歳男女の平均700mgより算出

※2 健康日本21（第二次）では、1日の野菜の摂取目標量を350gとしています

※3 茨城県では、食塩相当量を3g（食事1回分）以下に抑えた献立を「適塩メニュー」として推奨しています



1. 取り組み内容

(1) 2023年6月20日(火)に茨城県庁の食堂で、昼食として主食に主菜、副菜、デザートを組み合わせた定食型「適塩メニュー」を提供（一般の方も有料にて利用可能です）

【定食型「適塩メニュー」の内容】

主菜：「白い麻婆豆腐」

副菜：「いんげんのソテー カッテージチーズ添え」

副菜：「チーズ風味のナムル」

デザート：「コクのあるミルクで作るプリン」

(2) 提案レシピを、茨城県「茨城をたべよう」サイトのFacebook、Twitter等のSNSにて配信

(3) 首都圏一部のスーパー店頭にて当該レシピを掲載したPOPを展開

2. レシピの特長

- ・主食をプラスした定食型メニュー全体の食塩相当量は3g以下です。
- ・牛乳・乳製品の旨味やコクを活かしています。
- ・身近な食材で簡単に作れます。

3. 各メニューの紹介



白い麻婆豆腐

食塩相当量：0.8g

特長：牛乳をたっぷり使ってコクを出しました
市販の素を使わずに作ります

使用商品：「おいしい雪印メグミルク牛乳」



いんげんのソテー カッテージチーズ添え

食塩相当量：0.2g

特長：旬のいんげんと合わせ、カッテージチーズの
ミルクの風味と食感を活かしました

使用商品：「雪印北海道バター」

「雪印北海道 100 カッテージチーズ」



チーズ風味のナムル

食塩相当量：0.4g

特長：コク深い味わいの「芳醇ゴード」を使用した
粉チーズの旨味が活かしています

使用商品：「雪印北海道 100 粉チーズ芳醇」



コクのあるミルクで作るプリン

食塩相当量：0.1g

特長：ミルクのシンプルなおいしさが引き立つデザート
汁物の代わりにデザートにすると食塩摂取を抑え
られます

使用商品：「特濃」

「牛乳とまぜるだけ 雪印コーヒーマシタイプ」



※各メニュー調理例画像は1人前ではありません、イメージです

※食塩相当量は、各メニューの1食あたりです

本件に関する報道機関からのお問い合わせ先

雪印メグミルク株式会社

広報IR部 広報グループ

TEL 03-3226-2124 FAX 03-3226-2150

E-mail msb-pr@meg-snow.com