

#国東うま塩

満足!

おいしい!

健康的!

「薄味なのにおいしい」そんなウマイ話が...あるんです!!

食べよう うま塩ヘルシーメニュー・弁当

国東市管理栄養士監修

「うま塩ヘルシーメニュー・弁当」って?

薄味でもおいしくて満足

“700キロカロリー未満、食塩相当量3グラム未満なのにおいしい”飲食店のメニューやお弁当のことで、市が認定した市内24店舗（令和5年2月20日現在）で提供されています。

とてもカロリーや塩分が控え目とは思えない、一度食べると感動するおいしさです。

なぜ、わざわざ薄味にしているの?

“食”で市民の健康を守りたい

国東市民の皆さんは、急性心筋梗塞や脳血管疾患の死亡比率が高い傾向があります。その原因と考えられるのが、肥満と塩分の取り過ぎです。

そこで、市民の健康を守るために県と市が協力し「とってもヘルシー（健康的）でおいしいメニューやお弁当が食べられる環境づくり」に取り組みました。

薄味といっても味に妥協は一切ナシ! 各店舗が工夫を凝らして「ヘルシー」と「おいしい」が両立したメニューを考案しました。健康が気になる方も、そうでない方も、ぜひ召し上がってください。

【参考】一日の食塩摂取目標量

男性：7.5グラム未満/日 女性：6.5グラム未満/日

どこのお店で 食べられるの?

飲食店巡りを楽しもう

「うま塩ヘルシーメニュー・弁当」の取り組みに賛同していただいた市内店舗と提供メニューは、市のホームページで公開しています。ホームページから店舗一覧チラシのダウンロードができますので、チラシを手に飲食店巡りも楽しめます。



【市ホームページ】
うま塩ヘルシー
メニュー・弁当



国東市公式YouTube

「うま塩ヘルシーメニュー・弁当」PR動画

「#国東うま塩」を付けて動画を拡散しよう

市公式YouTubeチャンネルで「うま塩ヘルシーメニュー・弁当」PR動画公開中です。ぜひご覧ください。

また、動画を見て「チャンネル登録」と「拡散（自分のSNSなどで発信）」をしていただいた方に、先着で「さ吉くんオリジナルグッズ」をプレゼントします（3/31まで）。拡散の際は「#国東うま塩」を付けるのを忘れなく!

※プレゼントの受け取りは医療保健課までお越しください。

【3/31まで】
チャンネル登録&動画拡散で
さ吉くんグッズをプレゼント



メニューに関する作り手のこだわりや、食べた感想などを紹介しています。