

健康長寿 食から始める健康あきた㊤

「スーパー秋田スタイル」認証メニュー 減塩でもうまみしっかり



県民に健康な食事を意識してもらおうと、県は、飲食店や弁当店のメニューを対象に「秋田スタイル健康な食事」の認証を行っている。中でも、「1食当たりの食塩相当量3.0g未満、野菜と果物の使用量計120g以上」という、より厳しい「スーパー秋田スタイル」の基準をクリアした定食と、提供する店主の思いを紹介する。

◇

横手市横手町の「食堂Cafe Yakuzenn（やくぜん）」は素材の味を生かした野菜中心のおかずやスープ、酵素玄米、果物など10品が付いた「薬膳セット」（ドリンク付き、1100円）が今年3月に「スーパー秋田スタイル」の認証を受けた。オーナー吉田七恵さん（66）によると、見た目にも楽しめるように小鉢を多くしているという。ショウガが効いたスープには、ダイコンとハクサイ、ゴボウ、シメジがたっぷり。塩分は控えめだが、じっくり煮込むことで野菜の

うまみがしっかり感じられる。ヒジキが入った切り干し大根の煮物は、ほんのり甘く優しい味わい。うまみや栄養素が含まれた戻し汁で煮ている。満足感を感じてもらえるように、高タンパク低カロリーな車麩はフライにしている。

吉田さんは元介護福祉士として働いていた。訪問介護先などでは、野菜不足だったり、塩分濃度が高い食事を取ったりしている人が少なくなかったといい、「食生活が高血圧などにつながっていると実感した」。食事で地域を元気にしたいと、2015年に店をオープンした。

「健康には、季節の食材を使ったバランスのいい食事が大切。材料や作り方などを少し工夫すれば減塩できるので意識してみたい」



八郎潟町上沖谷地の国道7号沿いにある「癒しの駅ほっと」は07年の開店当時からの看板メニュー「ほっとバーグ定食」（660円）が24年3月に認証を受けた。野菜をしっかり摂取でき、塩分を抑えた定食は「体に優しくおいしい」と評判だ。

ハンバーグには鶏ひき肉とおからを使用、ヘルシーに仕上げた。みたらしのような甘めのたれがよく合う。キャベツやニンジン、水菜などの野菜と、彩りとしてナポリタンを添えた。

小鉢は日替わりで、コゴミのごまあえやコマツナのからしあえ、ダイコンの煮物などを提供。地元産や旬の野菜を積極的に取り入れる。みそ汁は煮干しのほか、顆粒だしを使って

だしの風味を効かせることで、みその使用量を減らした。

「健康な体づくりの手助けになれば」と店長の山内みつ子さん（76）。「スタミナ焼き定食」（800円）、「鶏肉のオニオントマト煮」（900円）も基準を満たした「秋田スタイル」の認証を受けている。より多くの人に届けたいと、出前や持ち帰りにも対応している。

店主の小野恵子さん（84）は「健康な体をつくるためには食事だけでなく、人と会話を交わすことも大切。店を訪れた人が笑顔で語らい、ほっとできるような癒やしの場をつくっていききたい」と話した。

（石塚陽子、武田桜子）＜随時掲載＞

（令和8年5月7日（木）秋田魁新聞より一部抜粋）