



健康な食事をとりましょう！

健康の維持・増進のためには、栄養バランスのとれた食事が重要です

インタビュー ～「健康な食事」の取組～

はつほ なかしよく

株式会社初穂様が、中食分野でスマートミール認証(※)を取得されました(2025年)

中食分野のスマートミール認証の取得は、滋賀県初です！

※「健康な食事・食環境」コンソーシアムが定めるスマートミール認証制度
スマートミールとは、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです




スマートミールが定める基準を満たすために、栄養バランスを調整することが大変でした。例えば、野菜ばかり増やすとたんぱく質や脂質が不足することがあるので、ただヘルシーにするだけではなく、全体のバランスを整えることが重要となります。また、栄養バランスだけでなく、彩りなどの見た目、価格、味付けの偏りを避けるなど、複数の要素を考慮する必要がありました。栄養バランスの良い食事というと、味気ない・物足りないというイメージが先行することもあります。しかし、スマートミールは栄養バランス良く「ちゃんと」「しっかり」食べられる食事であり、健康食のマイナスイメージを払拭するお弁当を作り上げることができました。



株式会社初穂
管理栄養士 田之上 氏

季節の野菜を使ったレシピ

甲賀地域活動栄養会レシピより

「さつまいも と きのこの和風サラダ」

材料 (2人分)

- さつまいも…100g
- しめじ…80g
- 白菜…60g
- だし汁…40ml
- みりん…10g
- しょうゆ…6g
- すりごま…2g

作り方

- さつまいもは皮つきのまま1cm角のさいころ状に切り、蒸すか、電子レンジでやわらかくする
- しめじと白菜は適当な大きさにカットして、さっとゆでる。
- だし汁、みりん、しょうゆ、すりごまを合わせておく…a
- さつまいも、しめじ、白菜と合わせておいした調味料aを和えて出来上がり。



栄養価(2人分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.7g
炭水化物	25g
塩分	0.42g

～湖南市からのご案内～

湖南市内の事業所の皆様へ

楽しく「食でチームづくり」

／福利厚生・社内研修・健康経営におすすめ！／

- ・キャラ海苔巻き作り体験
- ・オリジナル手作りパン
- ・バランスの良い献立料理教室
- ・社員と考える社員食堂メニュー

詳細はご希望に応じて相談できます。

お問い合わせはお気軽に！〔湖南市健康政策課 0748-72-4008まで〕

栄養や伝統食の知識をもとに
楽しく食で健康をサポート！

木田幸代 湖南市地域活性化起業人
(ABCクッキングスタジオより派遣)



～甲賀市からのご案内～

甲賀市のがん検診は、

医療機関で通年受けられます

(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)

※2～3月は混むため、それまでの受診がおすすめ！

詳しくは **健診(検診)カレンダー** をご覧ください➡



問合せ：甲賀市すこやか支援課 TEL0748-69-2168

HIV エイズ の検査を受けてみよう！

自分と大切な人を守るため、迷わず検査!!

少しでも不安があれば、迷わず検査!!

「もしして…と、心当たりある方は、誰かが対象!!」

検査と相談はすべて **無料！匿名！**

検査結果は採血の1時間後わかる！

梅毒・肝炎も同時に無料・匿名で検査ができるよ！

エイズ専門カウンセリングによるカウンセリングを受けよう！

TEL：0748-63-6147