

令和7年度

健康を意識し始めた 県民に向けた 「えらんで健幸惣菜」の 提案を募集しています。

御提案
募集



～食の面から県民の健康寿命延伸に御協力いただける企業を募集します！～

静岡県では、健康を意識し始めた県民に向けて、いつも利用しているお店で、簡単に「バランスよく食べる」ことができる、食品の選び方を提案したいと考えています。

そこで、その提案を県と一緒に考えていただける県内の食品販売店等を募集しています。

御提案のあった組み合わせは、冊子や静岡県ホームページなどで広く県民のみなさまに紹介します。

応募対象

県内の食品を販売している店舗（スーパー、コンビニ等）

応募方法

- ・提案用紙（様式は、県ホームページからダウンロード）を健康増進課（kenzou@pref.shizuoka.lg.jp）宛て、電子メールにて提出してください。
- ・提出した際は、必ず健康増進課（054-221-2779）まで電話をお願いします。

応募締切

令和8年1月16日（金）

応募先
お問合せ先

静岡県 健康福祉部 健康局 健康増進課

〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9-6

TEL 054-221-2779

E-mail kenzou@pref.shizuoka.lg.jp

本事業の内容は
こちらからご覧
いただけます。



しずおか健幸惣菜

検索

お願いしたい
 提案について

◎今回、御提案いただきたいこと

下記の「しずおか健幸惣菜」の基準（主菜、副菜、ひと皿で主菜・副菜、1食）を参考に、貴店舗で扱っている商品を選んでいただき、その商品の組み合わせを御提案ください。

【組み合わせの例】 区分：1食



いなり寿司	1パック	〇〇〇円
さばの塩焼き	1パック	〇〇〇円
野菜サラダ	1袋	〇〇〇円



ごはんレトルト	2パック	〇〇〇円
野菜入りレトルトカレー	1箱	〇〇〇円
厚焼き玉子	1パック	〇〇円

○「しずおか健幸惣菜」の基準は以下のとおりです。

「しずおか健幸惣菜」は、野菜しっかり、塩分OKの栄養バランスのとれた食事につながる**おかず**のこと。

健康寿命を延ばすためには、バランスのよい食事をとることが大切です。



参考【しずおか健幸惣菜の基準】令和4年11月改定

区分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g) (きのこ・海藻・いも類を含む)	肉・魚・卵・大豆 製品の量 (g)
主菜	550kcal未満	2.2g 未満 (2g 未満)	付け合わせを含めて 合計50g 以上	70～150g (90～150g)
副菜	200kcal未満	1.2g 未満 (1g 未満)	2種類以上 合計70g 以上	—
一皿で 主菜・副菜	450～650kcal	3.2g 未満 (2.7g 未満)	2種類以上 合計120g 以上	70～150g (90～150g)
1食 〔弁当〕	600～850kcal 主食200～350 副食400～600	3.3g 未満 (2.8g 未満)	2種類以上 合計120g 以上	70～150g (90～150g)

※上記の基準は、働き盛り世代対象（ ）の範囲を推奨

※ 区分「1食〔弁当〕」は、主食（ごはん等）・主菜・副菜の組み合わせ