

セブン-イレブン・ジャパンと長野県との共同企画

# 「信州ACE弁当」発売!



長野県では、健康づくりの県民運動「**信州ACE(エース)プロジェクト**」のEat(健康に食べる)の取組として、塩分や野菜の量などに配慮した、健康づくりを応援する弁当の普及を図ってまいります。その第1号として、セブン-イレブン・ジャパンと共同企画した「**信州ACE弁当**」が県内のセブン-イレブン全店(428店)から発売されます。

## 『信州ACE弁当(長野県産コシヒカリ使用)』

**主食** 長野県産コシヒカリのご飯

**主菜** 揚げない山賊焼き

⇒長野県の名物料理を、揚げずに焼いて調理

**副菜** 信州味噌きんぴら

⇒コクと香りの強い信州味噌で仕上げ

**副菜** ほうれん草ソテー

⇒長野県産しめじを加えバター風味に調味



**主菜** 野菜の豚肉巻き

⇒具材に長野県産えのき苜を加えて食感良く仕立て梅肉をのせています

**副菜** 野沢菜昆布

⇒長野県産野沢菜に昆布を加えて旨みアップ

**副菜** 煮物

⇒えのき氷を使って旨みをプラス

**販売開始日：平成 26 年 11 月 4 日(火)**

**販売価格：580円(税込)**

### 「健康づくり応援弁当」の基準

- ① 野菜(きのこ含む)は 140g 以上
- ② 食塩相当量は 3g 未満
- ③ エネルギーは 500kcal 以上 700kcal 未満
- ④ 長野県の食材を使用している
- ⑤ 主食・主菜・副菜がそろっている
- ⑥ 栄養成分が表示されている

### 「信州ACE弁当」のおすすめポイント

- 野菜の使用量 140g 以上 (1日の目標は 350g 以上)
- 食塩相当量 2.9g (1日の目標は 9g 未満)
- エネルギー 633kcal
- 「コシヒカリ」「きのこ」「野沢菜」など長野県産の食材をできるだけ使用し、料理方法も工夫
- 塩分を控えるため、低塩の調味料を利用しながら、だしやえのき氷でおいしさをプラス!

しあわせ信州創造プラン(長野県総合5か年計画)推進中



信州ACE(エース)プロジェクト

- Action [体を動かす]
- Check [健診を受ける]
- Eat [健康に食べる]

世界で一番(ACE)の健康長寿を目指しましょう

健康福祉部健康増進課 食育・栄養係  
(課長) 吉沢 正 (担当) 小林 秀子  
電話:026-235-7116(直通)  
026-232-0111(内線 2668)  
FAX:026-235-7170  
E-mail kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp