



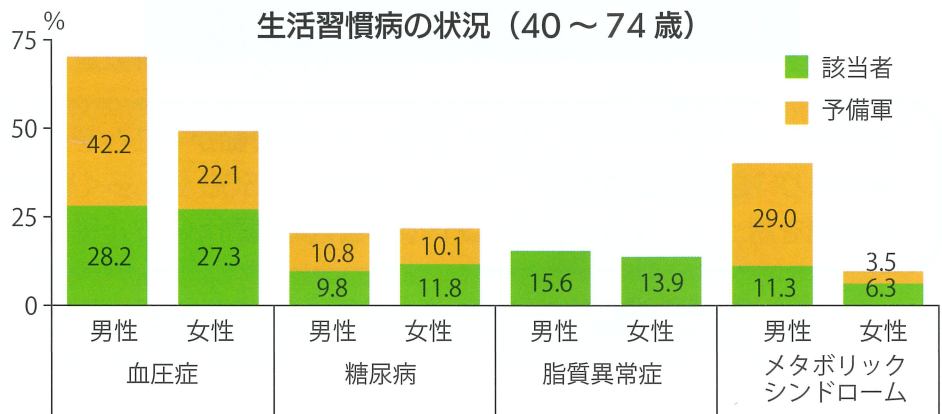
長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

長野県では、健康づくり県民運動「信州 ACE (エース) プロジェクト」を展開しています。
ACE とは、生活習慣病の予防に効果的な、
Action (体を動かす)、**Check (健診を受ける)**、**Eat (健康に食べる)** の3項目を表しています。
健康づくりのための食生活を実践して健康長寿を目指しましょう！



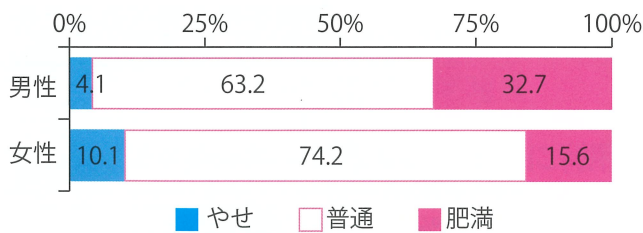
生活習慣病の状況は？

40～74歳の男性約7割、女性約5割は、高血圧または血圧高めめの状況です。
男性では、約4割がメタボリックシンドロームまたはその予備群です。



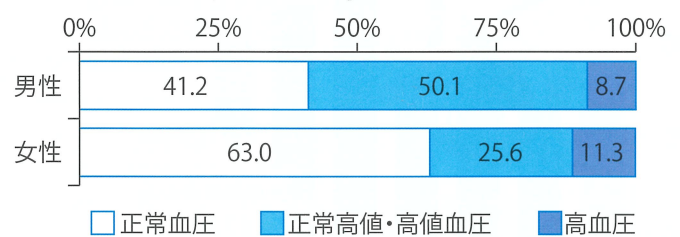
男性の約3割、女性の約2割は肥満であり、女性約1割はやせです。

肥満とやせの状況 (20歳以上)



自分の血圧を正常または低血圧と認識している人のうち、男性の約6割、女性の約4割は血圧高めめの状況です。

自分の血圧を「正常・低血圧」と認識している人の実際の血圧値 (40-74歳)



肥満とやせはBMIでcheck!

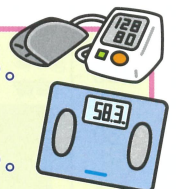
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 肥満：25 以上
 やせ：18.5 未満
 普通：18.5 以上 25 未満

血圧の分類	最高血圧 (収縮期血圧)		最低血圧 (拡張期血圧)
正常血圧	120 未満	かつ	80 未満
正常高値血圧	120 ~ 129	かつ	80 未満
高値血圧	130 ~ 139	または	80 ~ 89
高血圧	140 以上	または	90 以上

(mmHg)



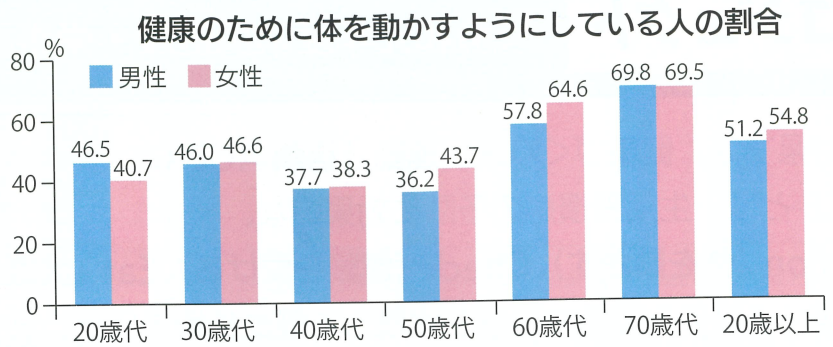
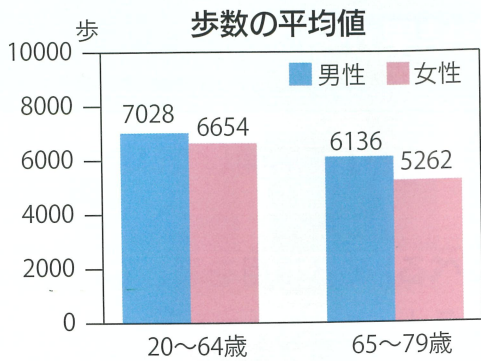
- 毎日の体重測定や血圧測定を行い、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。
- 毎年健康診断を受診し、自分の健康状態をチェックしましょう。
- 健康診断の結果に基づき、保健指導を受けたり、医療機関を受診しましょう。





県民の歩数は少なく、目標に達していません

1日あたりの歩数の平均値は、20～64歳の男性で7,028歩、女性で6,654歩であり、体を動かすようにしている人の割合は、20～50歳代で低くなっています。



歩数の目標量

【20-64歳】男性：9,000歩、女性：8,500歩
 【65-79歳】男性：7,000歩、女性：6,000歩

歩数の目安

10分間歩くと1,000歩

※第2期信州保健医療総合計画

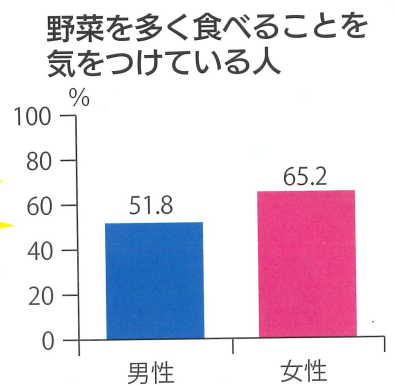
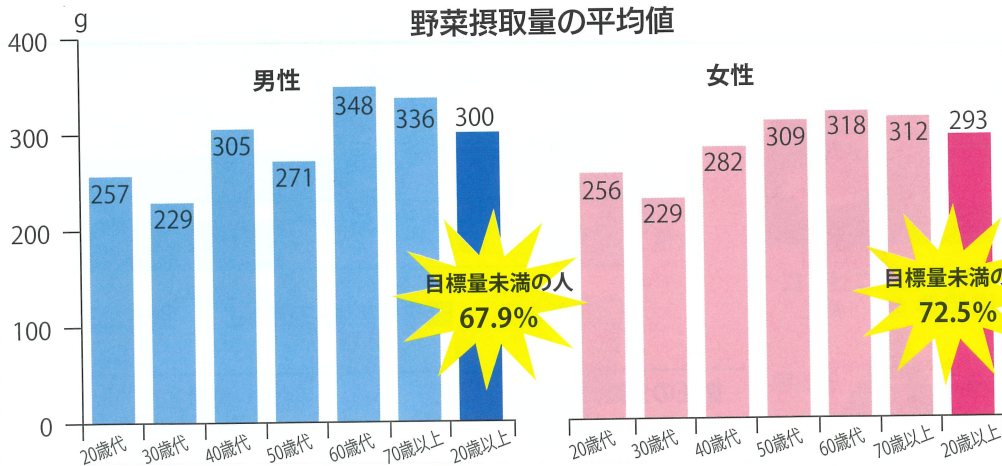
- 日頃の生活の中で、少しのずくを出して、体を動かすことを意識しましょう。
- 今より10分(1,000歩)、さらに15分(1,500歩)多く体を動かしましょう。
- 仲間を誘って、スポーツイベントや、会社の運動サークル等に参加してみましょう。



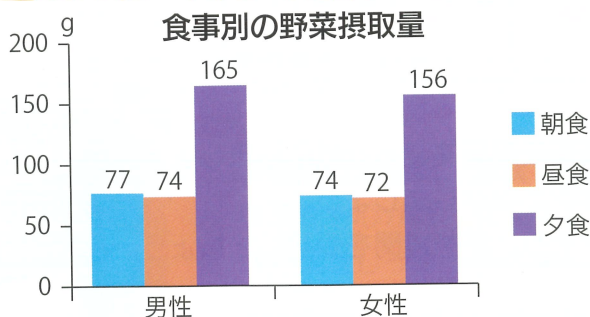
野菜は特に若い世代で不足！

1日あたりの野菜摂取量の平均値は、男性300g、女性293gで、**若い世代**の摂取量が少ない状況です。

男性5割、女性7割は野菜を多く食べることを気をつけていますが、男女とも約7割は、**野菜不足**の状況です。
(目標量未満)



朝食・昼食での野菜摂取量が少なくなっています。



野菜の目標量

1日 350g

※健康日本21(第二次)

両手いっぱいの生野菜 120g



野菜小鉢 一品 70g

野菜の量
これは何グラム？

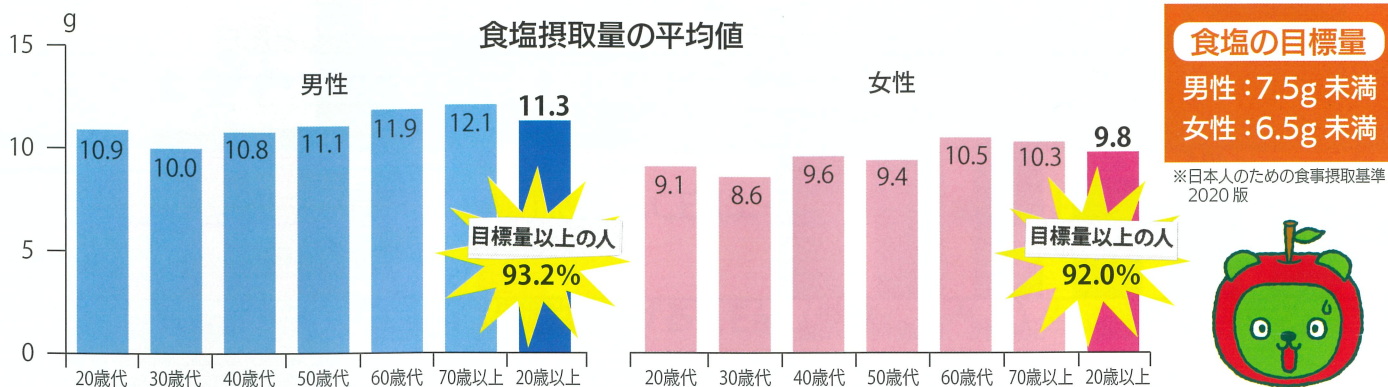
片手いっぱいのゆで野菜 120g



袋入りサラダ 100g

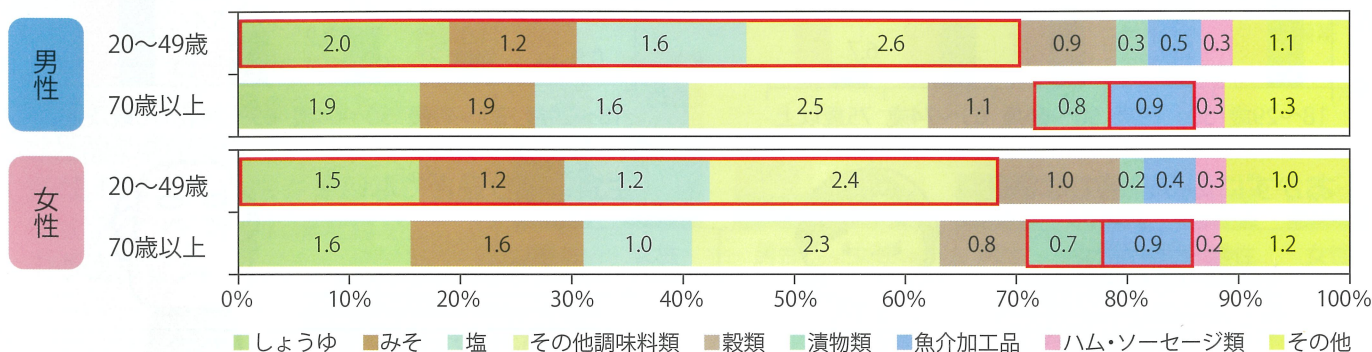
県民の約9割が食塩とり過ぎ！

1日あたりの食塩摂取量の平均値は、男性 11.3g、女性 9.8g で、男女ともに約9割が食塩をとり過ぎています！



若い年代では「調味料」から摂取する割合が高く、
高い年代では「漬物」や「魚介加工品」から摂取する割合が高くなっています。

食塩相当量の食品群別内訳

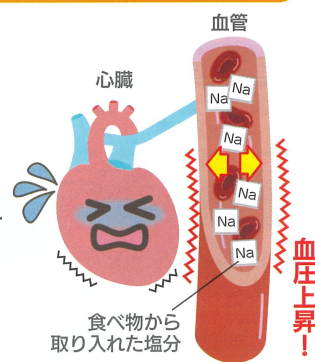


減塩「3つのコツ」を知ろう！

- 調味料は味をみてから使う**
しょうゆやソースは「かける」より「付ける」
- 麺類の汁は全部飲まない**
ラーメン一杯の汁、半分残せば3g減
- 減塩調味料や減塩食品を上手に利用**
減塩しょうゆ（40%カット）にすれば
小さじ1杯で0.4g減

塩分とり過ぎはなぜよくない？

- 増えた塩分を薄めるため、血液中に水分を取り込む
→血液が増加して血管の壁に圧力がかかる
→血圧上昇（心臓にも負担）
- この状態が続くと、血管に弾力がなくなり脳卒中などを引き起こしやすくなる



食べ物の塩分量を知ろう！

調味料		小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	の塩分			
塩	小さじ1…6g 大さじ1…18g	濃口しょうゆ	小さじ1…0.9g 大さじ1…2.6g	みそ	小さじ1…0.7g 大さじ1…2.2g	中濃ソース	小さじ1…0.3g 大さじ1…1g
ちくわ	大1/2本(30g) 約0.6g	ウインナー	2本(40g) 約0.8g	塩サケ	1切れ(70g) 約1.3g	たらこ	1腹(50g) 約2.3g
食パン	1枚(6枚切) 約0.7g	カップラーメン	(汁全量) 約6.2g	野沢菜漬け	(30g) 約0.7g	梅干し	1個(20g) 約1.5g

食品を選ぶときは、
栄養成分表示を
チェック！

見えない
塩にも
注意！

栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

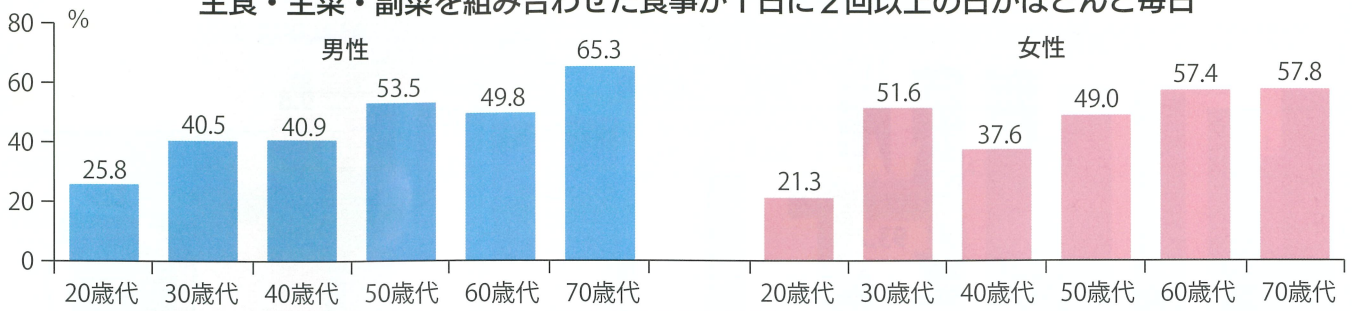
チェック！



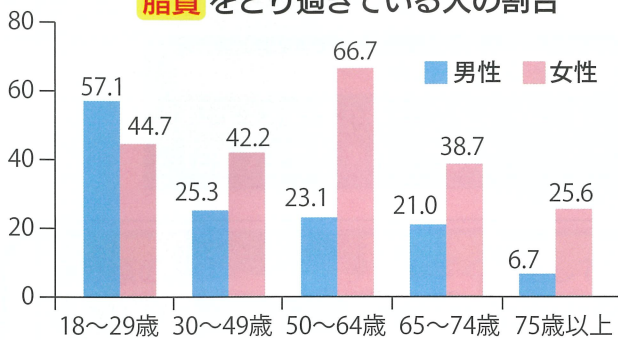
食事のバランスくずれてない？

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事がとれている人の割合は、若い世代で低くなっています。

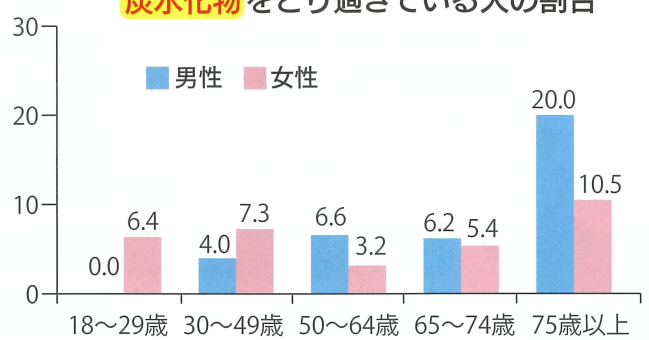
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上の日がほとんど毎日



脂質をとり過ぎている人の割合



炭水化物をとり過ぎている人の割合



おかずに偏り過ぎてない？

体重が気になるし、
ご飯は抜いて、
おかずだけ食べよう。



主食に偏り過ぎてない？

面倒だし、
「ごはんと漬物」
「パンだけ」でいいや...



バランスのとれた食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえて完成！

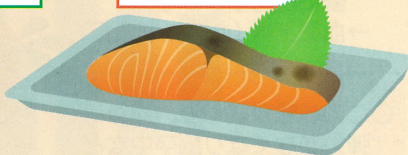
副菜

野菜、きのこ、海そう
などの料理



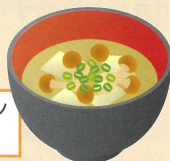
主菜

肉、魚、卵などの
料理



主食

ごはん、パン
麺など



▶ 外食では、定食を注文

▶ 丼ものに小鉢をプラス

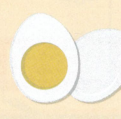


▶ コンビニ・スーパーでも、
主食・主菜・副菜を意識して購入

例えば



+



+



バランスよく
食べるための
お助けツール

簡単レシピを献立形式で紹介
クックパッド
「長野県公式キッチン」▶



健康に配慮したメニューを
提供する飲食店
3つの星レストラン▶



Delicious×Komachi
3つの星レストラン

野菜たっぷり
塩分控えめなお弁当
健康づくり応援弁当▶
(信州 ACE 弁当)



- 毎日の食事に、主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。
- 薄味を心がけ、食品を選ぶときは栄養成分表示をチェックしましょう。
- 野菜をしっかり食べましょう。目標量までには「プラス一皿」です！