

食生活や運動など生活習慣の改善に取り組みましょう

世界一の健康長寿を目指す 県民健康づくり運動

信州 ACE (エース) プロジェクト



Action 体を動かす

生活習慣病予防のために目指したい歩行数に7割の人が達していません。高血圧対策にも運動は必要です。日常生活活動も活発に。

Check 健診を受ける

特定健診の受診率は5割。高血圧を悪化させないためには、早めの血圧コントロールが必要です。積極的に健診を受けましょう。高血圧の予防のために、肥満にならないことも重要です。

Eat 健康に食べる

食塩摂取の多さが高血圧へ大きく影響します。高血圧予防のために、適塩を心がけましょう。野菜も十分に取らしましょう。

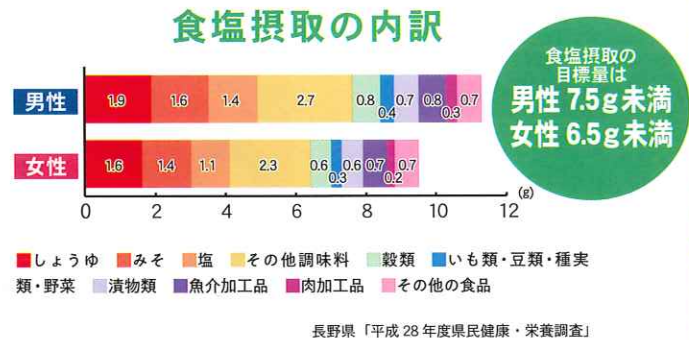
長野県民の野菜摂取量

全国で一番野菜を多く食べている長野県民。しかし、野菜の摂取量は年々減少しています。



長野県民の食塩摂取量

長野県民の一日の塩分摂取量は、男女とも全国平均より多くなっており、県民の9割の人は塩分を取りすぎています。調味料から摂る塩分が多いこともわかっています。



減らそう塩分、増やそう野菜



塩分摂取の多くを占める調味料の使い方を工夫しましょう。

- ・しょうゆやソースは味をみてから。
- ・かけるより、つけて食べましょう。

外食や加工食品の表示を確認しましょう。

- ・栄養成分表示に注目!
- ・食塩相当量を確認しましょう。

信州の美味しい野菜を使った料理をもう一皿食べましょう。

- ・野菜料理を毎食食べましょう。

野菜をおいしく食べよう適塩レシピのご紹介 クックパッド長野県公式キッチン掲載中



白菜の コールスローサラダ

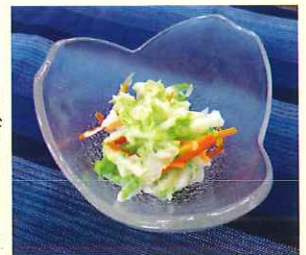
材料 (2人分)

- 白菜 160g
- にんじん 20g
- 食塩 小さじ1/3
- ★レモン果汁 小さじ1
- ★マヨネーズ 大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★こしょう 少々

★旬の野菜を使って手軽にできる一品です。白菜のかわりにきゃべつでもOK。

作り方

- ①白菜とにんじんを千切りにし、塩をふって全体に混ぜ2～3分置き、しっかりと水気を切る。
- ②①に★の調味料を加え、しっかりと混ぜ合わせる。



◇1人分当たり：エネルギー 39kcal 食塩相当量 1.1g 野菜量 90g

なごみてい
和味亭

北安曇郡白馬村北城3140

☎ 0261-72-7797

営業時間：10：30～15：00(3月～12月中旬)
11：00～15：00(12月中旬～2月)

定休日：不定休



ヘルシーセット

農かふえ 白馬そだち

北安曇郡

白馬村大字神城23603

☎ 0261-75-3301

営業時間：9：00～17：00

定休日：水曜日



野菜スープカレー

カフェえんとつ

大町市常盤泉6935-12

☎ 0261-22-8866

営業時間：10：30～17：00(16：00 Lo)

定休日：月曜日とその他



えんとつミックスピッツァ(サラダ付)

小木曾製粉所

大町市常盤6367-29

☎ 0261-23-0296

営業時間：11：00～15：00

定休日：なし



小木曾製粉所の健康おすすめセレクト

レストランカフェ Hidamari

大町市常盤5869-58

☎ 0261-85-0773

営業時間：11：30～15：30(15：00 Lo)
17：30～20：30(20：00 Lo)

※夕食は予約制

定休日：水曜日・第1日曜・第3木曜



彩り野菜と信州ハーブ鶏の塩こうじソテー丼

ペンションアンデス

小谷村大字千国乙12856-90

☎ 0261-82-2785

営業時間：11：30～14：00

定休日：不定休&3月下旬～12月中旬



ボルシチセット

大町ピアンモール

大町市大町3130

(市立大町総合病院内)

☎ 080-4352-4197

営業時間：9：00～16：00(平日)
11：00～16：00(土曜)

定休日：日・祝日



679
kcal

ヘルシーランチ

こまつうどん店

大町市大町3306-14

☎ 0261-22-0646

営業時間：11：30～14：00(13：30 Lo)
17：00～21：00(20：30 Lo)

定休日：不定休



ヘルシー煮かつ定食

農園カフェ ラビット

大町市大町8295-48中山高原

☎ 0261-85-2120

営業時間：11：00～15：00

定休日：火曜日&12月～3月



気まぐれパワーサラダ、
雑穀ごはん、スープ

ハングリーボックスユキ

大町市大町2531-8

☎ 0261-22-4067

営業時間：11：30～20：00(19：45 Lo)

定休日：日曜日



野菜たっぷり生姜焼き定食

そば処ふるさと

小谷村大字千国乙498-3

☎ 0261-83-2265

営業時間：11：00～15：00

17：00～21：00

定休：不定休



ハーフジンギスカン定食

〈お問い合わせは〉

大町保健福祉事務所 健康づくり支援課

〒398-8602 大町市大町1058-2

☎ 0261-23-6526 FAX 0261-23-2266

Eメール omachiho-kenko@pref.nagano.lg.jp

登録店舗
募集中!

3つの取組が揃って認定されます!

★ 健康に配慮したメニューの提供

- ・主食、主菜、副菜がそろっている
- ・エネルギーが500～700kcal程度
- ・野菜140g以上
(きのこ、海藻を含む。いもは除く)
- ・食塩相当量4g未満

★ 長野県産食材の利用や食文化の継承

★ 食べ残しゼロの取組

