

# 飲食店が叶える健康づくりのお手伝い ～健康寿命日本一を目指して～

## 食生活3つの「カギ」で生活習慣病を予防しよう！

富山県では、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病による死亡の割合が、総死亡数の約半数を占めています。

また、メタボリックシンドロームの方が多くも分かっていることから、生活習慣病予防の取組みが重要になっています。

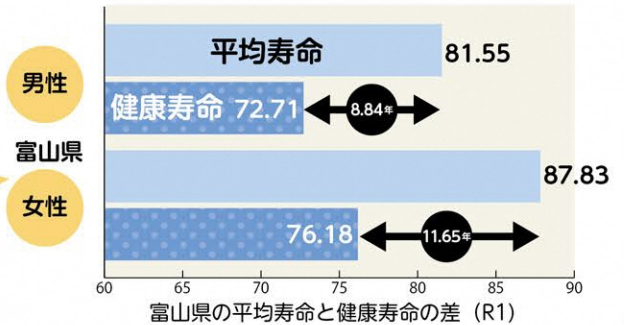


生活習慣病予防のための食生活3つのカギは…

- 野菜たっぷり
- 塩分ひかえめ うす味に
- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

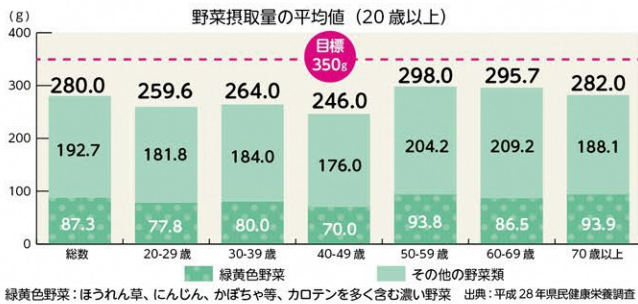
個人の生活の質を低下させない、医療や介護にかかる社会保障費などを増やさないためにも、「平均寿命」だけでなく「健康寿命」も伸ばしていくことが必要です。



## 富山県民は野菜不足？野菜をもう1皿食べよう！

野菜には健康を維持し、体調を整えるために必要な食物繊維やビタミン、ミネラルが多く含まれています。生活習慣病予防のための摂取目標量は1日350gです。今よりあと1皿(70g)多く野菜を食べましょう。

### 全ての年代で不足しています！



350gってどのくらい？



## なぜ「減塩」？1日あと3gの減塩を

食塩のとりすぎは血圧の上昇につながります。また、将来の循環器疾患(高血圧、心疾患、脳血管疾患など)のリスクを高めます。

富山県民の食塩摂取量は、男性11.0g、女性9.1g(H28県民健康栄養調査)となっており、生活習慣病予防・健康維持のために、あと約3gの減塩を心がけましょう。

### 1日の食塩摂取量の目標(g)



## マイナス3gのためのひと工夫

- ラーメンなど麺類の汁は残す



- 調味料は「かける」より「つける」



- 漬物はとりすぎない





# ／ 普段のメニューにひと工夫してみませんか？ ／



**野菜たっぷりメニュー**  
野菜摂取量アップの工夫



**減塩メニュー**  
塩分を控える工夫



**シニア向けメニュー**  
シニアの方へやさしい工夫

## ～和定食の場合～



**野菜たっぷり**  
漬け物の代わりに、  
野菜の小鉢を



**シニア向け**  
ご飯の小盛サービス



**減塩**

レモンやゆずの風味で  
塩味控えめに

**減塩**

テーブルには減塩しょうゆ、  
ポン酢などを用意

**減塩**

- だしを効かせて旨みを引き出す
- しょうが、ネギ、みょうがなど  
で風味をプラス

## ～洋食セットの場合～



**野菜たっぷり**  
スープは具たくさんに



- ライスはサイズが選べる
- ナイフ、フォークが使いつらい方  
のために箸を用意する



**減塩**  
香辛料やハーブで風味をプラス

**減塩**

表面に焼き目をつけて  
香ばしさを生かす

**野菜たっぷり**

加熱した野菜メニューを  
サブメインディッシュに

## ～単品メニューの場合～



**野菜たっぷり**  
サラダや野菜たっぷり  
スープをセットに



**減塩**

ドレッシングは別添えに



**減塩**

たれは別添えに



**野菜たっぷり**

野菜の小鉢を1皿つける

## 「健康寿命日本一応援店」の取組みを栄養士がお手伝いします！

### 健康寿命日本一応援店推進サポーターとは？

富山県栄養士会では、県が推進する「健康寿命日本一応援店」の取組みを支援する活動を行っており、所定の研修を受けた栄養士をサポーターとして登録し、飲食店等の皆様の活動をサポートさせていただいております。お気軽にご相談ください。

## 「健康寿命日本一応援店」新規登録店舗、随時募集中！

下記の3つの基準を満たす飲食店等が対象となります

応援店の登録や店舗情報は  
こちらから



1

野菜たっぷりメニュー

2

減塩メニュー

3

シニア向けメニュー

