

食べ方のコツ



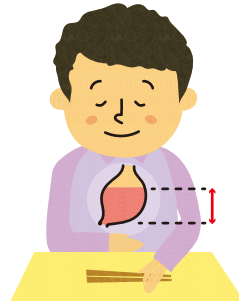
1. 野菜から 食べましょう

血糖値の上昇をゆるやかにします。



2. よく噛んで 食べましょう

唾液がよく出て、食物の消化を促します。



3. 腹八分目に しましょう

適正体重を維持しましょう。



\\「健康寿命日本一応援店」はこんなお店です！\\

1

**野菜が
たっぷり
入っています！**

2

**塩分
控えめ
です！**

3

**小盛り
に
できます！**

飲食店
の方へ

応援店を募集しています。
登録しませんか？



皆様へ

応援店を
ぜひご利用ください。

詳しくは
ホームページを
ご覧ください



おいしく食べて 健康長寿に！

おいしく 楽しく //

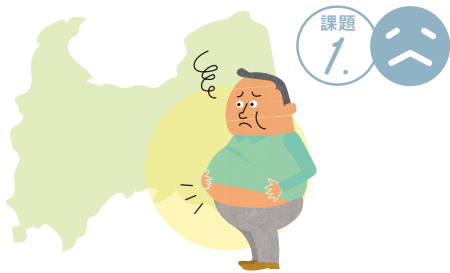


健康寿命日本一応援店

富山県

「健康寿命日本一応援店」は、
ヘルシーメニューの提供や
健康に配慮した取組みを行う、
カラダにやさしいお店です。





富山県民は
メタボリックシンドロームが多い！

メタボ該当者の割合 **17.4%** 全国 **10** 位

男性 **25.4%** 女性 **8.2%**

出典：NDBオープンデータ 令和元年度特定健診情報

富山県は、生活習慣病による死亡率が高く、またメタボリックシンドローム該当者が多いです。



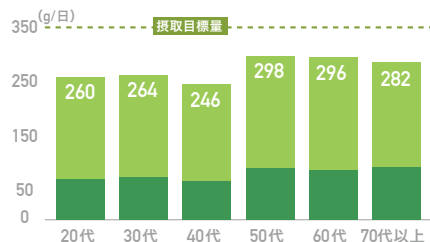
富山県民は
野菜摂取量が少ない！

現状の摂取量
(1日あたり) **280g** 目標より **-70g**

目標摂取量(1日あたり) **350g**

出典：平成28年度県民健康栄養調査(富山県)

国・県の摂取目標に達していません。
特に若い世代で不足しています。



富山県民は
食塩摂取量が多い！

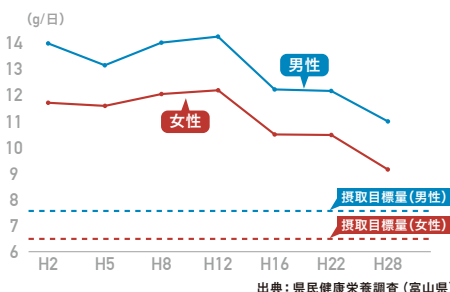
男性 **11.0g** 目標より **+3.5g**

目標摂取量 **7.5g** 未満

女性 **9.1g** 目標より **+2.6g**

目標摂取量 **6.5g** 未満

近年は男女とも減少していますが、生活習慣病予防のための目標量を上回っています。



出典：県民健康栄養調査(富山県)

これらの課題を解決するために…



「健康寿命日本一応援店」の登録を行っています！

富山県では、県民の健康寿命の延伸と心豊かな暮らしのため、食生活改善の手助けとなる健康メニューを提供している外食・中食事業者を「健康寿命日本一応援店」として登録しています。現在、県内には267店舗の登録があります(令和4年2月現在)。



1. 主食・主菜・副菜をそろえて
バランスよく



海藻・きのこの
おかずも
プラス

2. 野菜をたっぷり
食べましょう

1日350g以上摂ることで、生活習慣病の
予防につながります。



さまざまな野菜を
摂りましょう。

350gって
どのくらい？

4. 朝ごはんを
しっかり食べましょう

朝食を食べると体温が上がり、代謝の良
い身体になります。



欠食ダメ！

3. 塩分ひかえ目に

おいしく減塩の工夫をしましょう。
加工食品は塩分高めなので注意しましょう。

おいしく減塩！

レモン だしをとる

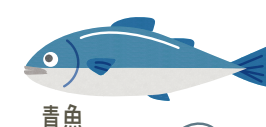


加工食品注意！



5. よい油をほどほどに

良質の油は、血液をサラサラにします。
摂りすぎに注意しましょう。



青魚



えごま油



オリーブオイル