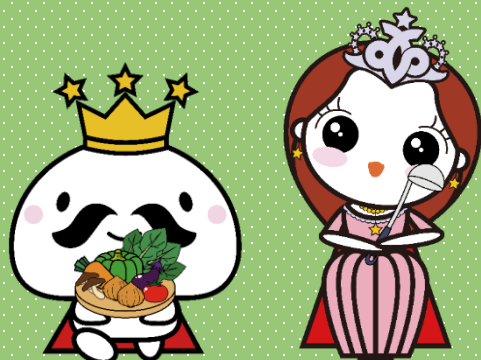


# 食の健康づくり事業 2019



「ベジタブル350・ちょこっと減塩プロジェクト」 「ヘルシーバランス弁当」



むつ市

# 「食の健康づくり事業」

～食生活をとoshi健康づくりの「輪」を広げる取り組み～

むつ市の平均寿命は、男性は78.1歳、女性は86.0歳と、女性は県平均を上回ったものの、男性が全国ワースト4位と全国最下位である青森県内においても大きな課題となっています。

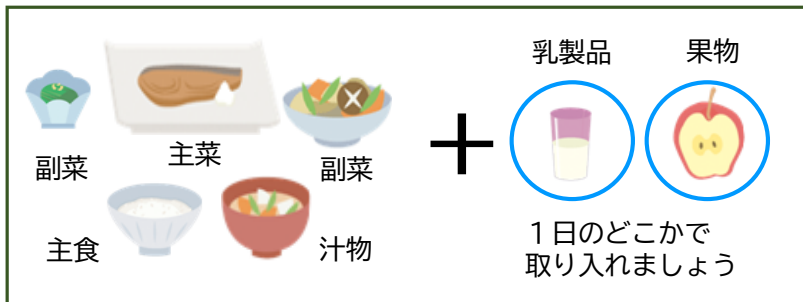
背景には、がん、糖尿病、脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が高いことや、子どもから大人まで幅広い年代において肥満者の割合が高いことが挙げられます。

生活習慣病や肥満と深く関係するのが日頃の食生活です。そこで、バランスのよい食生活について普及啓発することを目的に「食の健康づくり事業」を実施しています。

キーワードは「減塩」「野菜摂取」「食事バランス」

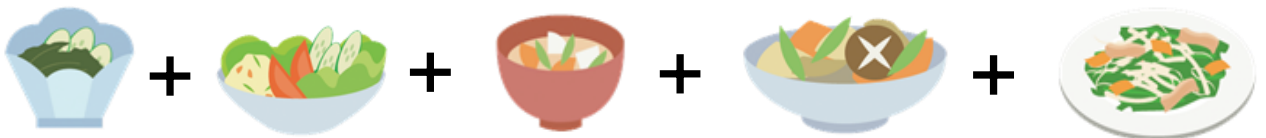
食の健康づくり事業では、「1日5皿の野菜料理」「減塩」「バランスのよい食事」をとoshi、栄養をバランスよくとることを広げる活動をしています。

一汁三菜 主食・主菜・副菜をバランスよくとる



主食・主菜・副菜のバランスがとれていると、栄養バランスが整っているといえます。例えば、「一汁三菜」は和食の基本で、バランスのとれた食事になります。

1日350グラム（成人の野菜摂取目標量）の野菜を食べるコツは「1日5皿」の野菜料理をとること



「1日5皿」は野菜を1日に350グラムをとるための簡単な目安となる数え方です。（1皿70グラム×5皿＝350グラム）

1日の食塩摂取目標量に近づけることが大切です



日本人の食塩摂取基準による食塩摂取目標量は、2015年版では男性8グラム未満、女性7グラム未満でしたが、2020年版に更に厳しい基準となりました。自分の食習慣を確認し、今すぐできる減塩のコツを知ることが大切です。



# 食の健康づくり講演会

実施日 令和元年8月25日（日）  
会場 むつ来さまい館  
テーマ 健康を保つ食生活の秘訣  
講師 東北女子大学家政学部健康栄養学科  
教授 西田 由香 氏  
参加者 111人

健康につながる食事について、野菜をとり入れるコツや、減塩のポイントとして食事からとる食塩の量を減らす他に、野菜を食べて体から排出させることも大切であることを学ぶ時間となりました。併設した健康づくりコーナーは、各チェックや計測する方で活気にあふれていました。

## ベジたべ&ちょこっと減塩講座

～「地域」「職域」における普及啓発～

地区集会所・公民館等における講座 9回／受講者195人

職域における講座 3回／受講者50人

1日の野菜摂取目標量（成人）である350グラム分の野菜計測や5皿分の野菜料理のフードモデルから野菜の量を確認したり、塩分チェックシートをチェックし、減塩のポイントを確認しバランスのよい食事、野菜摂取、減塩について学習を深めました。





# ヘルシーバランス弁当 ～3種類の新メニューを追加～



食材いろいろ★カラフル★弁当



鶏肉マヨチリ弁当



人気メニューをぎゅっと詰めました 弁当

- ◆協力店 大湊ベーカリー、おふくろ弁当  
ぼわ～る亭、スーパーちふね
- ◆販売数 令和元年度 3,670食  
累計販売数 13,625食

市栄養士が考案したエネルギー500キロカロリー・食塩2.5グラム以内のヘルシーバランス弁当。新たに3種類のレシピを追加し、合計19種類となりました。また、健康教室においてヘルシーバランス弁当のレシピを活用した調理実習を実施し、バランス食について学びました。

## 市内イベントにおける野菜計測・塩分チェックコーナー



- ◆野菜計測・塩分チェック 9回/274人
- ◆1日分の野菜セットの配付 4回/200食
- ◆だし活・減塩みそ汁の試飲 5回/640食
- ◆むつ☆食べ物クイズラリー 2回/400人

市内イベントにおいて健康チェックブースを開設しました。令和元年度は「Thanks giving 60」・「むつ市のうまは日本一！」フェア・「いい歯の日事業」・「健康ウォーキング大会」において普及啓発活動を行いました。

市内スーパーや食生活改善推進員をはじめ、たくさんの方々のご協力のもと活動しました。



# 市内スーパーに啓発ポスター・ステッカーの掲示



**ベジタヘ生活で健康アップ**

野菜料理を1皿増やそう

成人の野菜摂取目標量は  
1日 350グラム

野菜をとるコツを  
右のQRコードからチェックしよう！

むつ市健康づくり推進課

**ちよこっと**

減塩

1日の食塩摂取目標量（成人）  
男性 8g未満 女性 7g未満

減塩のコツを  
右のQRコードからチェックしよう！

むつ市健康づくり推進課

- ◆ご協力いただいた店舗一覧
- ◇株式会社佐藤長  
新町店、中央店、むつ松木屋店
  - ◇株式会社マエダ  
本店、大湊バイパス店、大湊店、  
むつ中央店、苫生店、川内店、大畑店
  - ◇ファミリーマートさとう  
本店、中央店
  - ◇ユニバース  
むつ旭町店、むつ柳町店

市内スーパーの皆様からご協力をいただき、店内に野菜摂取や減塩PRのステッカーやポスターを掲示しました。

野菜コーナーや調味料コーナーに掲示された「ムッシュ・ムチュランI世」や「マダム・ムチュリー」が野菜調理を1皿増やすことやちよこっと減塩することについてPRしました。





令和2年4月  
むつ市健康づくり推進部 健康づくり推進課





# 「食の健康づくり事業」

～食生活をとoshi健康づくりの「輪」を広げる取り組み～

むつ市の平均寿命は、女性は86.08歳、男性は78.1歳と、女性は県平均を上回ったものの、男性が全国ワースト4位と全国最下位である青森県内においても大きな課題となっています。

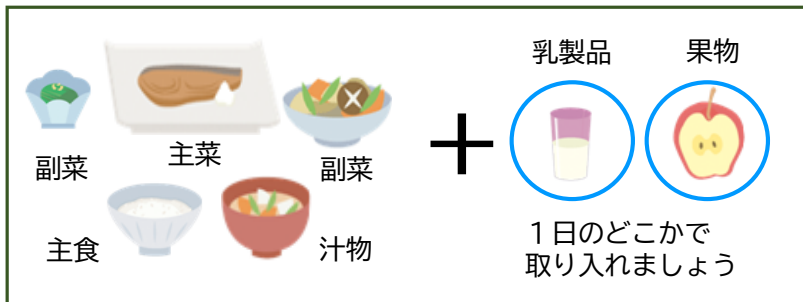
背景には、がん、糖尿病、脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が高いことや、子どもから大人まで幅広い年代において肥満者の割合が高いことが挙げられます。

生活習慣病や肥満と深く関係するのが日頃の食生活です。そこで、バランスのよい食生活について普及啓発することを目的に「食の健康づくり事業」を実施しています。

キーワードは「減塩」「野菜摂取」「食事バランス」

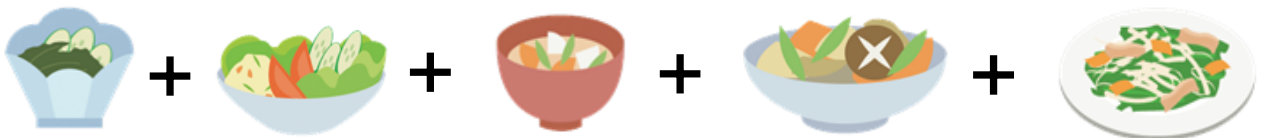
食の健康づくり事業では、「1日5皿の野菜料理」「減塩」「バランスのよい食事」をとoshi、栄養をバランスよくとることを広げる活動をしています。

一汁三菜 主食・主菜・副菜をバランスよくとる



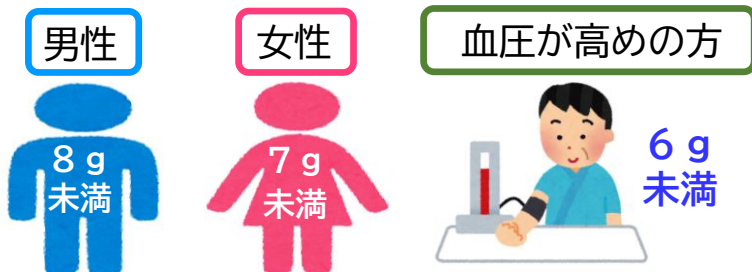
主食・主菜・副菜のバランスがとれていると、栄養バランスが整っているといえます。例えば、「一汁三菜」は和食の基本で、バランスのとれた食事になります。

1日350グラム（成人の野菜摂取目標量）の野菜を食べるコツは「1日5皿」の野菜料理をとること



「1日5皿」は野菜を1日に350グラムをとるための簡単な目安となる数え方です。  
(1皿70グラム×5皿＝350グラム)

1日の食塩摂取目標量に近づけることが大切です



食塩摂取につながる自分の食習慣を確認し、今すぐできる減塩のコツを知ることが大切です。