

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。

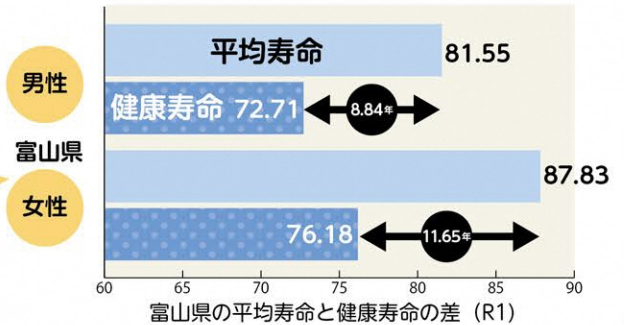


生活習慣病予防のための食生活3つのカギは…

- 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。

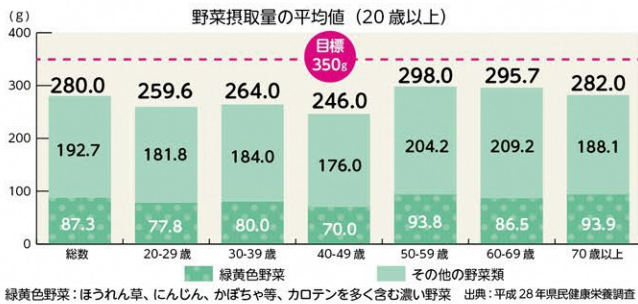
個人の生活の質を低下させない、医療や介護にかかる社会保障費などを増やさないためにも、「平均寿命」だけでなく「健康寿命」も伸ばしていくことが必要です。



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



ちょっとプラスで、
ずっと健康に。

野菜をもう一皿 食べようキャンペーン

トマトなら約半分！



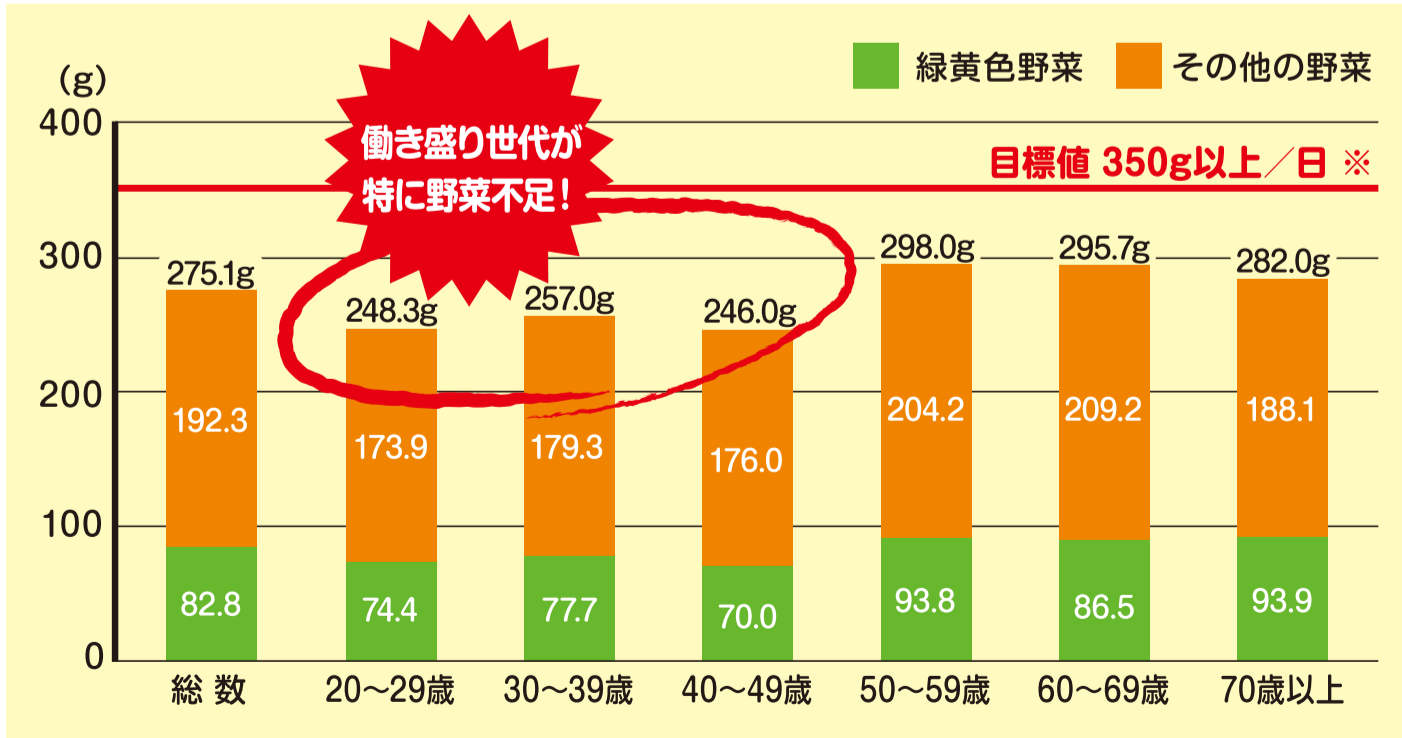
「とやま健康ラボ」(架空)
研究員 富山寿伸

1日350gの目標まで、あともう一皿分の野菜が不足しています！

野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排出を促し、高血圧予防役立つほか、豊富なビタミンは体の免疫力も高めます。また、食物繊維は、便秘を促すだけでなく、血糖値の上昇をゆるやかにすることで糖尿病予防にも役立ちます。

カンタン
ですね！

富山県民の野菜摂取量



出典:平成28年県民健康栄養調査(速報値) ※富山県健康増進計画(第2次)目標値



野菜をもう一皿(70g程度)!

野菜70gの目安



「野菜をもう一皿！食べようキャンペーン」の店頭の様子 (R4)

アルビス エスタ店



野菜 たっぷりメニュー 食べよう キャンペーン

8/31 水
9/30 金

富山県民の
みなさん!

野菜摂取量1日の目標

350gまであと一皿分

約70gが不足しています!



富山の皆さんに
もっと野菜を
食べてほしい!

野菜 + あと 一皿 = より健康に

野菜摂取促進を目的としたキャンペーンをスタートします。健康パワーを家族に届ける、野菜たっぷりメニューに注目です!

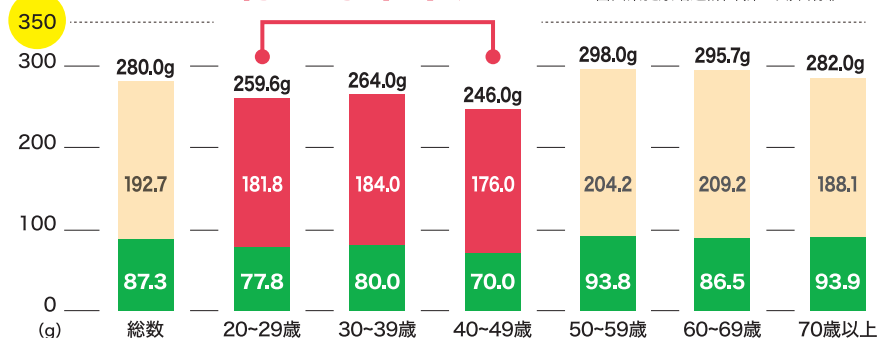
野菜摂取の 3つの効果

- 野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出し、高血圧予防につながります
- 豊富なビタミンが体の免疫力を高めます
- 食物繊維が便通を促すほか、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、生活習慣病予防につながります

富山県民の 野菜摂取量

働き盛り世代が 特に野菜不足!

■ 緑黄色野菜 ■ その他の野菜
目標値350g以上/日 ※
出典:平成28年県民健康栄養調査
※富山県健康増進計画(第2次)目標値



野菜たっぷりメニュー 食べよう キャンペーン

野菜をたっぷり使ったメニューが盛りだくさん!!

「野菜たっぷりメニュー食べようキャンペーン」協力店をご紹介します。
 外食する際には、野菜をたっぷり使用したメニューを選んでみませんか?

参加店舗一覧

ベジタブル キッチン ウーマ Vegetable Kitchen Uuma



シュリンププレート

1,320円(税込)
 住 富山市新根塚町2-16-8
 電 076-456-3043

カフェ&スペース maroom



自家製スパイシーキーマカレーランチ

(サラダ、スープ、ドリンク付)
 1,100円(税込)
 住 富山市大手町6-14 市民プラザ1F
 電 076-461-5977

ダイニングカフェ 呉音(くれおん)



温野菜 本格バーニャソース

980円(税込)
 住 富山市呉羽町2247-3 富山市舞台芸術パーク内
 電 076-434-5535

集



煮大豆のから揚げ

600円(税込)
 住 富山市桜町2-4-1 MELビル1F
 電 076-444-1213

GRAZIE CLOUD



パワーサラダボウル

715円(税込)
 住 富山市湊入船町12-1 富山市総合体育館1F
 電 076-464-5313

Café mimpi (カフェ ミンピ)



ベジタブルプレートランチ(野菜使用量247g)

1,380円(税込)
 住 富山県高岡市中川上町10-14 ソーラービル1F
 電 0766-21-1535

豆こ食堂やむなし



やさいごはん(飲み物付)

1,540円(税込)
 住 富山市大泉町1-7-14 1F
 電 076-413-2264

フェルヴェール



ランチメニュー

1,870円(税込)
 住 富山県高岡市福岡町下老子775-2
 電 0766-64-2372

エアーストリーム



とまとらーめん

850円(税込)
 住 富山市堀川小泉町510-1
 電 076-493-0500

示野珈琲



モーニング・ランチ

モーニング 660円(税込) / ランチ 1,100円(税込)
 住 富山市黒瀬北町2-7-1
 電 080-2638-4938

小吃 CiC店



冷やし中華

1,000円(税込)
 住 富山市新富町1-2-3 CiC 1F
 電 076-471-7083

麺家 いろはCiC店



こってり豚骨煮干ラーメン野菜山盛り

1,100円(税込)
 住 富山市新富町1-2-3 CiC 地下1F
 電 076-471-7083

サイゼリヤ富山駅前店



ガーデンサラダ

350円(税込)
 住 富山市新富町1-2-3 CiC4F
 電 076-433-1801

もてなし蔵 和on



チキンと野菜のグリル

748円(税込)
 住 富山市富山市越前町58
 電 090-3290-6846

古民家カフェ アメリ



日替わり御膳

1,500円(税込)
 住 富山市婦中町上田島52-3
 電 076-466-3091

セブン-イレブン



1/2日分の野菜が摂れる9種具材の中華丼

496.80円(税込)
 住 富山県内各店舗



「野菜たっぷりメニュー 食べようキャンペーン2022」事務局

平日9:30~17:30

※土日祝日、お盆期間、
 年末年始を除く

詳しくは
 こちら
 から▶



プロジェクト受託者/株式会社大広北陸内 〒930-0002 富山市新富町1-1-12 明治安田生命富山駅前ビル6F TEL. 076-431-8514 FAX. 076-442-5716