



# 信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.6

## ★ 信州の食を育む県民大会

今年のテーマは、「健康に食べる」～健康長寿を目指した食育の推進～

信州の食の魅力や長野県らしい食育について考える「第5回信州の食を育む県民大会」を開催します。

○日時 **11月23日(水・祝)** 正午から午後4時まで

○会場 **県伊那文化会館 小ホール**

○内容

### ■ 活動事例発表【午後1時～午後2時30分】

- 地域における食育活動
- 学校における食育活動
- コンビニから「健康に食べる」「地産地消」の発信
- 企業からの食育の発信～食育劇のミニ公演～

### ■ 基調講演【午後2時45分～4時】

「勝てる体は普通の食生活から ～アスリートの基本も「健康に食べる」～」

講師 国立スポーツ科学センター

スポーツ科学部 栄養グループ 研究員・公認スポーツ栄養士 **元永 恵子 氏**

### ■ 食育活動の展示 小ホール ホワイエ

○申込方法

別紙にご記入の上、FAXでお申し込みください。

【問い合わせ・申し込み先】

長野県健康福祉部健康増進課 TEL:026-235-7116 FAX:026-235-7170



## ★ みんなで健康づくり！「信濃の国 楽市・楽座」で健康チェックを行いました！

10月15日(土)、16日(日)に松本市やまびこドームで開催された「信濃の国 楽市・楽座」にて、長野県保険者協議会とともに「信州ACE(エース)プロジェクト」健康づくり体験コーナーを出展し、多くの皆さんに血管年齢・血流や歩行の測定、健康相談などの体験をしていただきました。

### 体験コーナー

歩行測定



ステージでは、「いきいきサポーター伊那」の皆さんによるご当地体操も披露されました！

Action  
体を動かす

Check  
健診を受ける



毛細血管を観察。  
寝不足など  
その日の健康状態  
をチェック！



ステージ発表

# ★長野県産食材もたっぷり！健康で、ヘルシーなパスタ&ピッツァが登場!!

11月1日(火)から、「松本大学健康栄養学科の学生さん」と「株式会社あつぷるアイビーさん」が共同開発したピザとパスタが、長野、新潟、富山3県のイタリアンレストラン・ピッツェリア11店舗で販売されています！

県の食育発信事業「3つの星レストラン」の規定に沿ってエネルギーや塩分を抑え、県産食材と野菜をふんだんに使った健康志向のメニューが7種類！来年2月まで月替わりで楽しめます。

11月メニューは、

- 松本一本ねぎと、チキン信州味噌のピッツァ
- キノコたっぷりかぼちゃソースパスタ

学生の皆さんの  
自由な発想が満載☆  
寒い季節にオススメ  
のメニューです！



ピッツァには、  
信州の伝統野菜「松本  
一本ねぎ」を使用！

パスタも麺にコンニャク  
粉を使用するなど工夫  
がいっぱい！

県が取り組む  
「3つの星レストラン」  
に認定！



健康に食べる

おいしく、健康に、これからの寒い季節を楽しみましょう♪  
ぜひご家族そろって味わってみてください!!



## 信州食育発信 3つの星レストラン

<3つの星レストランとは 1 2 3 がそろっている 飲食店>



1 以下の条件を満たす「健康に配慮したメニュー」を1種類以上提供していること

- ・主食・主菜・副菜がそろっている。
- ・エネルギーが500～700kcal程度。
- ・食塩相当量が4g未満。(できるだけ3gに近づくように減塩の工夫を)
- ・野菜を140g以上使用。



2 長野県産食材の利用や長野県の食文化継承に取り組んでいること (農政部と連携)

地元食材を積極的に使用している、郷土食を提供している など。



3 「食べ残しを減らそう協力店」としての取組をしていること (環境部と連携)

ご飯の量が調整できる、小盛りやハーフサイズ対応 など。

目印はこのプレートです。

「健康」「食文化」「環境」は、どれも“食”とつながっています。

「信州食育発信 3つの星レストラン」は、おいしく食べることを通じて、健康のこと、食文化を伝えていくこと、環境を守るためにできることを教えてくれるお店です。

（※きちり「長野県長寿食堂」  
（長野駅ビルMIDORI）



旬の地元の食材や  
郷土食を取り入れた料理  
を食べたい！

脂肪やエネルギーが  
多すぎず、塩分にも配慮  
した料理を食べたい！

ちょうどよい  
量でお願い  
したい！

…そんな欲張りをかなえるお店です！

登録店舗やお店の詳しい情報は、  
県ホームページや「長野県魅力発信ブログ」  
からご覧いただけます！

【県ホームページ】

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/restaurant.html>

【長野県魅力発信ブログ】

<http://blog.nagano-ken.jp/mitsuboshi/>



## ACEネット参加団体の活動紹介

スポーツの秋本番！  
Actionの取組が  
各地域で行われました！



### 第一生命保険株式会社 長野支社

#### 「尾崎好美選手のミニランニングイベント」を開催しました！！

10月1日(土)に、ミニランニングイベントを開催し、合計72名の方にご参加いただきました！  
尾崎好美選手と一緒に「実際に走る」「走り方を体感する」といった触れ合いを通じて、走ることの楽しさや素晴らしさをお伝えできました。

また、会場には、健康情報ブースとして、「血管年齢測定ブース」「握力ブース」「健康リスク診断ブース」「認知症予防コグニサイズご紹介ブース」などを用意し、ご来場いただいた方の健康サポートを行いました。



### 山形村



#### 「やまがたウォーキング体験会」を開催しました！！

11月3日(木)、山形村健康寿命延伸推進委員会が策定した新しいウォーキングコースを歩く体験会を開催しました。

健康運動指導士の茂澄修さんを講師に、効果的なウォーキングの方法などのアドバイスをいただき、村内の子どもから高齢者まで70人が青空の下、田園地帯や小学校近くを通る全長4.5キロのコースを松本平の眺望を楽しみながら散策しました。

今後はコースマップや案内看板を作成して、村内外の方々に気軽にウォーキングをしていただけるよう取り組んでいきます。



県ホームページでも  
市町村のおすすめウォーキング・コース  
(63市町村256コース掲載)紹介中！



詳しくはこちらから！

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-cho.ju/kenko/kenko/kenko/undou/index.html>