



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.22



6月に入り、徐々に信州の山にも緑が増えてきました！
新緑の中、ウォーキングやランニングなどで気持ちよく健康づくりを試してみるのはいかがでしょうか♪



裾花川ウォーキングロードでウォーキングをしてみませんか？

現在、県では、『信州ACEプロジェクト』の関連事業として、裾花川左岸敷にウォーキングロードを整備しております。平成27～29年度には、国道19号裾花橋の上下流 約800mの整備を実施しました。

平成30年度は、相生橋下流付近のウォーキングロードを整備する予定です。【図1】

また、整備事業に並行して、長野工業高校土木科の生徒による、よりよい河川空間の創出を目指した活動も行っています。(活動名称：自分たちでつくろうプロジェクト)

水辺から見える景色(水鳥もいます！)や川の流れる音を楽しみながら、ウォーキングしてみたいはいかがでしょうか！？



長野県庁10階食堂 ししとうで

「トリプルリスクに配慮したACE(エース)メニュー」

が提供されました！！



初日、5月15日提供メニュー！

提供されたメニューはこちら！



味もボリュームも◎
一日60食限定！

日付	主菜	副菜	汁物
15日(火)	鶏肉の甘酢あんかけ	切り干し大根の煮物	小松菜と凍り豆腐のみそ汁
16日(水)	生鮭のチーズ焼き	がんと野菜の炊き合わせ	ジャガイモのみそ汁
17日(木)	ポークソテーカレー風味	きのこのヨーグルトサラダ	玉ねぎとわかめのみそ汁
18日(金)	鯖の信州みそ菜種焼きアスパラの白和え添え	炒り鶏	菜の花のすまし汁



実際に召し上がった方からも「野菜もバランス良くとれる！」「ヘルシーなのに味がしっかりしておいしい！」と大好評でした！！

5月15日(火)～5月18日(金)の4日間、長野県庁10階食堂 ししとうで「トリプルリスクに配慮したACEメニュー」が提供されました！

このメニューは、「トリプルリスクを考える会」が(公社)長野県栄養士会に委託して考案したもので、塩分・糖分・脂質分に配慮されたメニューとなっています。

5月は4日間続けて提供され、各日も完売となりました！

6月～8月も毎月4日間限定で上記メニューが提供される予定となっておりますので、今回召し上がれなかった方もぜひこの機会にお試しください！！

☆6月のご提供は6月18日(月)～6月21日(木)を予定しています！

◎トリプルリスクとは

・・・高血圧・高血糖・高血中脂質(コレステロール)のこと。生活習慣病予防のためには、食事の塩分・糖分・脂肪分の3つを同時にケアすることが大切だとする考え。

◎ACEメニューとは

・・・1食あたり500～700kcal程度、野菜140g以上、食塩相当量4g未満の健康に配慮したメニューのこと

ACEネット参加団体活動紹介コーナー

①

健康みらいトーク in 茅野～健康・安心・元気なみらい～ で健康づくりについて考えてみませんか？



後藤 茂之氏
衆議院議員

◎日時：平成30年7月7日（土）

開場 13:30 開演 14:00
（終了予定 16:00）

◎会場：茅野市民館 コンサートホール
（所在地：茅野市塚原1-1-1）

入場無料♪
参加者募集！！
（定員300名）



生島 ヒロシ氏
フリーアナウンサー

★第一部 特別講演
「いつまでも若く生きる秘訣」
講師 生島 ヒロシ氏

みんなで健康に
ついて考えてみよう！



★第二部 トークセッション
「健康で安心な未来を創ろう」
出演 後藤 茂之氏、生島 ヒロシ氏 MC 澤田 南氏

★ 申し込み方法 ★

聴講希望と明記のうえ、①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥聴講希望人数 を記入し、はがき、FAX、Eメールのいずれかで右記へ申し込みください。

応募多数の場合は抽選し、当選者にのみ聴講券をお送りします。

締め切り 6月22日（金）[当日消印有効]

はがき ……〒380-8546 長野市南県町657 信濃毎日新聞社広告局開発部「健康みらいトーク」係

FAX ……026-236-3350 「健康みらいトーク」係

E-mail ……kenkou@shinmai.co.jp

主催：健康保険組合連合会長野連合会

共催：信濃毎日新聞社

②

第3回 ほっとパル&サキベジ

くらしと健康の博覧会 が開催されました！！

当日の様子はコチラ！

☆4月21日（土）、22日（日）の2日間、長野市ビッグハットで「第3回 ほっとパル&サキベジくらしと健康の博覧会」が開催されました。今年の博覧会は『健康長寿』と『子どもたちの未来のために』をコンセプトに、会場設営や各種ステージプログラムが工夫され、出展されたブースもどれも趣向を凝らしたものでした。また、当日は「ナガノきのこ大祭2018」が同時開催され、例年に比べて家族連れの方々が多く来場しました。

今年は例年になく暑い日となりましたが、開催2日間で述べ**15,471名**と大変多くの方々が来場され、大盛況となりました！！



シンガーソングライター
湯澤かよこさんと一緒にご当地体操♪



サキベジ健康シンポジウム！



出展ブースの様子

主催：ほっとパル・(一社)サキベジ推進協議会

共催：ナガノきのこ大祭実行委員会