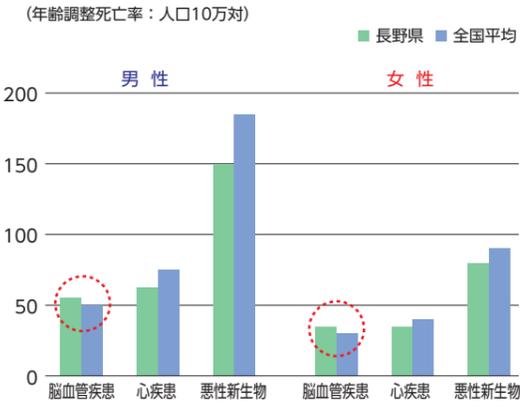


“長野県の食”は、減塩でもっと健康的な食事に!!

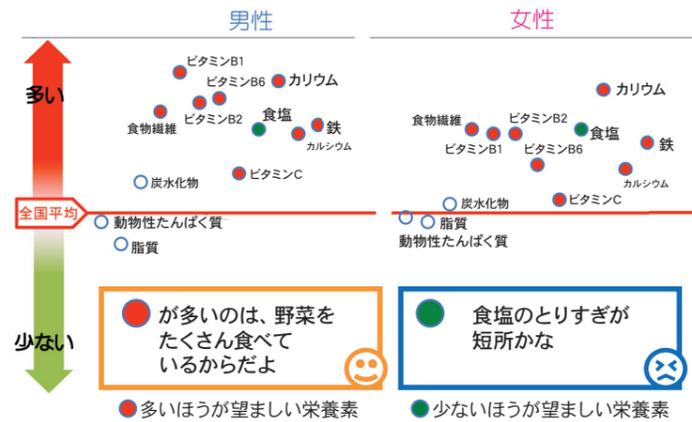
長野県民の食生活は全国に比べていろいろな栄養素をしっかりとっている一方で、食塩に関してはとりすぎているという短所があります。食塩を多くとると、高血圧や脳血管疾患のリスクを高めます。

長野県民の脳血管疾患の死亡率を見ると全国平均よりも高くなっています。脳血管疾患は、高齢者の要介護状態の要因にもなるため予防することが大切です。

主な死因別の死亡率の長野県と全国との比較



1人1日当たり栄養素摂取量の長野県と全国との比較



減塩は日頃のちょっとした工夫から

- 食塩は1日 男性9g未満、女性7.5g未満が目標です (日本人の食事摂取基準2010)
- 加工品やパンにも隠れた塩分が...
- 調味料は味を見てからかけましょう
- 具だくさんの汁物にしましょう
- 小さいころからうす味に

昭和60 長野県策定 **県民食生活指針** ~心とからだの健康づくりをめざして~

- 1. 食べすぎない**
 - 食事の内容を適正にする
 - 日常生活の中でもっと体を動かす
- 2. いろんな食物を食べる (栄養素のバランスを整えるために)**
 - 基礎食品群から、まんべんなく選んで食べる
 - いろんな調理法で食べる
- 3. 食塩のとりすぎに気をつける**
 - 乳児期から、うす味の習慣を育てる
 - 少しずつうす味になれてゆく
 - 調理方法を工夫する
- 4. “心くばりのある食卓”をこころがける**
 - 朝食をしっかり食べる
 - もう一皿の愛情料理をふやす
 - 家族そろって楽しく食べる
- 5. からだのリズム、生活のリズム、そして食事のリズムを大切にする**
 - 寝がけの飲み食いを慎む
 - 夜ふかし、朝寝坊をしない日を多くする

一人ひとりが、生涯にわたり心身ともに健やかに、自分らしく生きるために、日々の食生活の営みを大切にしましょう!



健康長寿へのあゆみ

健康長寿長野県の食はこれだ!!

県民の平均的な食卓

- みそ汁は野菜たっぷり食べている
- 主食はパンやめんよりもごはんを多く食べている
- 牛乳・乳製品がよくとれている
- 野菜やきのこをたくさん食べている

この食卓は、県民健康・栄養調査の結果をもとに、長野県の食事の特長(主食・主菜・副菜を組み合わせ、乳製品など多彩な食品を取り入れた食事)を表したものです。

「食」は命の源と言われているように、私たちの生活に欠かせないものです。県民一人ひとりが健康で長生きをするためには、子どもの頃から望ましい食生活を身に付けるなど、生涯を通じて健康づくりを実践することが重要です。長野県は、男女ともに平均寿命が全国で最も長く、高齢者の就業率も全国で最も高いことから、健康長寿県として注目されています。調査から分かった長野県の食生活は、全国と比べてよい特長があります。これまでの健康長寿を支えてきた「信州の食」の活動を振り返り、次世代に伝えていくなど、さらなる健康長寿を目指しましょう!

長野県健康福祉部