



長野県松本地域信州ACEプロジェクト おすすめスポットMap



松本地域の魅力を楽しみながら健康づくりを実践できるスポットをピックアップしてご紹介します

信州ACEプロジェクトとは？ —長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です—

ACEとは、生活習慣病予防に効果のあるAction（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）の頭文字をとり、世界一の健康長寿を目指す思いを込めたものです。体を動かしたり、健康に食べることを意識したり、毎日の生活の中で楽しみながら生活習慣病予防に取り組みましょう！

「体を動かす」

Action
毎日続ける運動と体操
（毎日歩く歩数やウォーキング、ランニング）

松本地域でAction（体を動かす）

1 あづみ野やまびこ自転車道

世界かんがい施設遺産「拾ヶ堤」と並走する自転車と歩行者の専用道路では、きれいな景色を楽しめます。



あづみ野やまびこ自転車道 Map 1

2 3 ウォーキングコース

松本地域には、きれいな景色や道祖神など名所旧跡を巡りながら歩くことができるコースが多数あります。



松本城周辺の古井戸を巡るコース Map 2

朝日村の道祖神を巡るコース Map 3



松本地域のウォーキングコースの情報 [信州エースプロジェクト](#) [検索](#)

「健康に食べる」

Eat
減らそう塩分・増やそう野菜
（食塩相当量や野菜量）

松本地域でEat（健康に食べる）減らそう塩分 増やそう野菜

松本地域では高原野菜や伝統野菜が豊富に生産されています。新鮮でおいしい地元農産物は、素材の味を生かした「適塩レシピ」でさらにおいしく！

地元野菜を使ってかんたんでお手軽な適塩レシピ

「松本一本ねぎのソテー」

冷奴に

蒸し鶏に

〈材料〉
松本一本ねぎ 1本
ごま油 小さじ1
塩 3ふり
ラー油 お好みで
サラダ油 小さじ1
しょうゆ 数滴



「ねぎのソテー」おすすめアレンジ

①ねぎの葉の部分を使って「何にでも合うねぎのソテー」
ねぎの葉側1/2本を細めに切ってごま油で炒め、塩とラー油で味付けしたら完成。
（食塩相当量0.3g 野菜量50g）

②ねぎの白い部分を使って「とろっと甘いねぎのソテー」
ねぎの白い部分は大きめに切って、油を熱したフライパンでこんがり焦げ目がつくまで焼き、しょうゆを数滴垂らして完成。



情報提供：松本大学健康栄養学科廣田ゼミ Map 4

減らそう塩分！目標は

男性7.5g未満、女性6.5g未満
若いころからコツコツ減塩を心がけることが、将来の高血圧や循環器疾患の予防につながります。

増やそう野菜！

目標は1日350g以上

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラル類などが豊富。身体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなどを予防する働きがあります。

県産食材を使った健康づくり献立の情報
クックパッド長野県公式キッチン（健康づくり応援ACE献立）

[クックパッド 長野県公式](#) [検索](#)