



## 野菜たっぷり塩分を控えた料理が食べたい!

# 信州食育発信 3つの星レストラン紹介



### 信州食育発信 3つの星レストランとは？

長野県では、以下3つの基準を満たすお店を「信州食育発信3つの星レストラン」として登録し、お店の取組などの情報発信を行っています。

- ★健康に配慮したメニュー（野菜たっぷり塩分控えめのメニュー）を1種類以上提供している
- ★長野県産食材の使用や郷土食の提供など、長野県の食文化継承に積極的に取り組んでいる
- ★食べ残しを減らす取組など環境への配慮を行っている

### 信州食育発信 3つの星レストランの「健康に配慮したメニュー」とは？

「信州食育発信3つの星レストラン登録店」における「健康に配慮したメニュー」は、野菜たっぷり、塩分控えめで、食事のバランスにも配慮したメニューとして、以下のような目安を設定しています。

- ・野菜、きのこ、海藻を併せて140g以上使用している（調理前の重量として）
- ・食塩相当量を4g未満に抑えている
- ・食事のバランス（主食、主菜、副菜）に配慮している

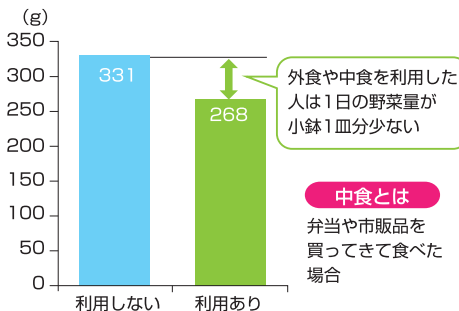
信州食育発信3つの星レストラン登録店の詳しい情報はこちら [Delicious×Komachi\( デリジャスコまち\)](https://www.deli-koma.com/dk3star/) <https://www.deli-koma.com/dk3star/>

## 外食する機会が多い人は特に要注意の「野菜不足」

長野県が行った調査によると、外食や中食（弁当や市販品を買ってきて食べることをした人では、1日の野菜摂取量が約70gほど（小鉢1皿分）少ないことがわかっています。

健康づくりのために、野菜たっぷりメニューを選んだり、野菜料理をもう1品プラスするなど意識してみましょう。

### 外食・中食の利用と野菜摂取量



### いつものメニューに 野菜料理をもう1品プラス

