

# 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

松本地域の魅力を満喫し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！

## Action 松本地域でAction（体を動かす）

- 1 あつみ野やまびこ自転車道**  
世界かんがい施設遺産「捨ヶ堤」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。  
あつ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。  
朝日村の道祖神を巡るコース Map 3  
松本城周辺の古井戸を巡るコース Map 2

## Eat 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 煮し様に

（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

## 地元の新鮮な野菜がほしい！ 農産物直売所の魅力

- 採れたて新鮮**  
直売所には農産物が朝一番に採れたてのおいしさを届けているため、地元の新鮮な野菜果物が並びます。
- 「顔が見える」安心・安全**  
売り場に並ぶ農産物にはそれぞれ農家さんの名前がついています。ちょっと珍しいものには食べ方の説明が添えられていることも。農家さんの心が伝わります。
- 新しい発見**  
直売所にはスーパーではあまり見かけない珍しい野菜や果物も並んでいます。季節によって訪れる度に新しい発見があります。
- 郷土食を知る**  
おやきなど地元農産物加工品を通して地域の食文化を知ることができると魅力です。

- 松本一本ねぎ**  
「松本一本ねぎ」は夏に植え替える作業を行うため、白い部分が大きくついているところが特徴です。やわらかく、熱を加えると甘みが増します！  
JA松本市農産物直売所（国府町店）Map 6  
松本駅前から徒歩3分程の場所にある直売所。旬の11月上旬から12月下旬には松本一本ねぎが並びます。
- セルリー**  
パリッとした食感と香りが特徴のセルリーは、スティックサラダやスープなど、曲ごたえや風味を生かしたレシピがおすすめです。  
JA松本市農産物直売所（並柳店）Map 6  
並柳エリアは県の中で先駆的にセルリー栽培が始まった地域。畑と直売所が近く朝採れ野菜が並びます。
- ぶどう**  
日照時間が長く1日の寒暖差が大きい信州は、果物の甘さを高めるのに適した産地。濃厚な味わいのぶどうが育ちます。  
JA塩尻市農産物直売所「新鮮市場ききょう」Map 9  
夏から秋にかけて、直売所には様々な種類のぶどうが並びます。
- レタス**  
採れたてのレタスは中心に近い部分に甘みがあります。手でちぎってサラダにするなど、素材の味を生かしたレシピがおすすめです。  
塩尻市洗馬地区のレタス畑 Map 10  
朝日村から塩尻市洗馬地区にかけては高原野菜の一大産地。直売所では、採れたてのレタスが販売されています。
- すいか**  
昼夜の寒暖差が大きい松本盆地で育つすいかは、皮に近いところまで甘くてシャキシャキの食感です。  
JA松本ハイランドすいか村（期間限定）Map 11  
松本市波田、和田、山形村地域は火山灰由来の土質と盆地の気候の特徴によりおいしいすいかが育ちます。

- りんご**  
りんごの旬 8月中旬▶12月下旬  
甘味がのっておいしい安曇野産のりんごは8月中旬ごろから様々な品種が順番に出回ります。  
あつみ野ふる里市 Map 7  
直売所には様々な種類のりんごが並びます。豊富な種類の中からお気に入りの品種を探ることができるのも直売所の魅力です。
- 玉ねぎ**  
玉ねぎの旬 6月中旬▶7月上旬  
北アルプスの清らかな水と豊富な大地で育った甘く新鮮な玉ねぎは地域を代表する作物です。  
安曇野スイス村ハイジの里 Map 8  
収穫時期の6月には瑞々しい玉ねぎが並びます。地域の玉ねぎ祭りにあわせて、直売所でも玉ねぎを販売しております。

この地図は、長野県松本地域のACEプロジェクトエリアを示しています。赤い数字のピンが、各スポットや直売所の位置を示しています。また、地図には「りんご」「玉ねぎ」「ぶどう」「レタス」「すいか」などの旬の産物の収穫時期や、松本市、塩尻市、朝日村などの主要な地域が示されています。また、温泉や公園、美術館などの観光・文化施設も記載されています。

- ぶどう**  
日照時間が長く1日の寒暖差が大きい信州は、果物の甘さを高めるのに適した産地。濃厚な味わいのぶどうが育ちます。  
JA塩尻市農産物直売所「新鮮市場ききょう」Map 9  
夏から秋にかけて、直売所には様々な種類のぶどうが並びます。
- レタス**  
採れたてのレタスは中心に近い部分に甘みがあります。手でちぎってサラダにするなど、素材の味を生かしたレシピがおすすめです。  
塩尻市洗馬地区のレタス畑 Map 10  
朝日村から塩尻市洗馬地区にかけては高原野菜の一大産地。直売所では、採れたてのレタスが販売されています。
- すいか**  
昼夜の寒暖差が大きい松本盆地で育つすいかは、皮に近いところまで甘くてシャキシャキの食感です。  
JA松本ハイランドすいか村（期間限定）Map 11  
松本市波田、和田、山形村地域は火山灰由来の土質と盆地の気候の特徴によりおいしいすいかが育ちます。

# 野菜たっぷり塩分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

## 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）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。



## 野菜たっぷり塩分控えめメニューレポート

信州食育発信3つの星レストラン登録店で「健康に配慮したメニュー」のランチを体験してみました

「塩分控えめ」という味が物足りないのかと思っていたけれど、想像以上においしく！

健康によいメニューという印象が物足りないのかと思っていたけれど、ボリューム満点でおなかいっぱい！

おいしくて、健康づくりにもなるのなら嬉しい。

塩分控えめといっても、ただ味を薄くしているわけではないんですよ。

野菜をたっぷり使うことで料理にボリュームがでます。

味のメリハリをつけたり、旨味を引き出したり、香辛料を使ったり、工夫次第でおいしさを損ねることなく減塩できます。

野菜がたっぷり入ったメニューは、食べた時の満足感もアップすると思いますよ。

お店で選ぶときは野菜や塩分のことを考えて選ぼうと思います！

「健康に配慮したメニュー」のランチを体験させていただいたお店はこちら

### 12 コミュニティーカフェ てくてく

ご当地おすすめ 健康づくりにおすすめ

山賊バーガー（ポテト付き）  
ご当地グルメ山賊焼きを大きなパンに挟んだ満足な1品。

てくてくプレート  
たっぷりの生野菜、温野菜が食べられる豆腐入りハンバーグプレート。

住所：松本市元町2丁目7番13  
TEL：0263-34-0611  
休：日曜・月曜・祭日  
営業：11:30～15:00（LO14:30）  
階：横4台、裏3台

※その他の松本地域「信州食育発信3つの星レストラン」（13～35のお店）の情報は裏面に掲載しています。