



こども  
まんなか

しあわせ信州

みんなで作ろう！子ども・子育てに優しい信州

長野県（健康福祉部）プレスリリース 令和6年（2024年）11月20日

## 「しあわせ GOHAN キャンペーン」にあわせて 野菜たっぷり！塩分控えめ！健康レシピを公開します

長野県では今年度、楽しく前向きに、がまんせずに循環器病予防につなげる「しあわせ GOHANキャンペーン」を行っています。

キャンペーンにあわせて、県保健福祉事務所の管理栄養士が考えた野菜たっぷり、塩分控えめのおすすめ健康レシピをクックパッド「長野県公式キッチン」等で紹介します。ぜひ、ご家庭での健康づくりにお役立てください。

### 1 内容

長野県保健福祉事務所の管理栄養士が考えた循環器病予防の実践につながる「野菜たっぷり！塩分控えめ！のおすすめ健康レシピ」をクックパッド「長野県公式キッチン」で紹介いたします。

また、クックパッドに掲載した料理を中心に、主食・主菜・副菜がそろった献立の提案も、県ホームページおよびインスタグラム等で紹介します。



### 2 期間

しあわせGOHANキャンペーンの期間中（令和7年2月28日まで）、毎月献立レシピを2～3つほど更新予定（不定期）です。初回の投稿は11月22日（金）を予定しています。※レシピはキャンペーン終了後も公開されます。

### 3 掲載場所

- ① クックパッド「長野県公式キッチン」  
<https://cookpad.com/jp/users/40110591>
- ② 健康に配慮した「ACE献立」の紹介（長野県ホームページ）  
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/ace-project/acekondate.html>
- ③ 信州ACEプロジェクト公式インスタグラム `shinshu_ace_project`（上記QR）



### しあわせGOHANキャンペーンとは

楽しく前向きに、我慢せずに循環器病（脳卒中、心臓病等）の予防につなげることを目的に、令和6年10月29日から令和7年2月28日までの期間中、下記普及啓発活動を実施しています。

- ア 「3つの星を食べよう！スタンプラリー」開催 ※10月29日プレスリリース
- イ 「おいしさを、がまんしない3つの星レシピブック」作成 ※10月31日プレスリリース
- ウ 県内5市町村の特定健診会場で「しあわせ GOHAN 体験イベント」を開催 ※10月31日プレスリリース
- エ 県内量販店（イオン）でのイベント実施（令和6年11月～12月）※11月14日プレスリリース  
「健康づくり応援弁当（信州ACE弁当）」の販売促進、「3つの星を食べよう！スタンプラリー」PR、「おいしさを、がまんしない3つの星レシピブック」配

おいしさを、がまんしない。



信州  
ACE  
プロジェクト

（問合せ先）

担当 健康増進課 市川、小澤、金井  
電話 026-235-7112（直通）、026-235-7116（直通）  
026-232-0111（代表）内線 2648、2668  
FAX 026-235-7170  
E-mail [kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp](mailto:kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp)