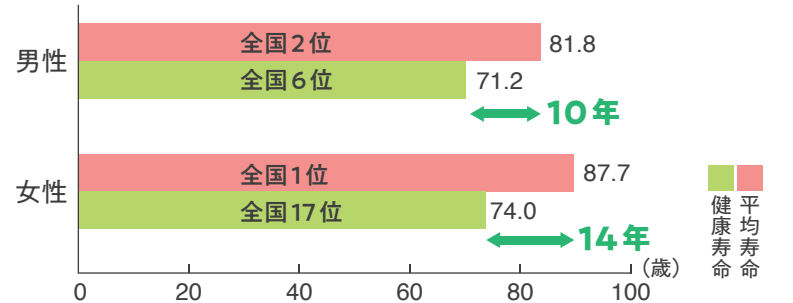


# 健康長寿はみんなの願い！！ そのためには毎日の食事が大切です

長野県の平均寿命は全国の中でもトップクラスですが、健康寿命と比べて大きな差があります。  
健康寿命とは、日常生活に制限のない期間のことです。

## 長野県の平均寿命と健康寿命の差

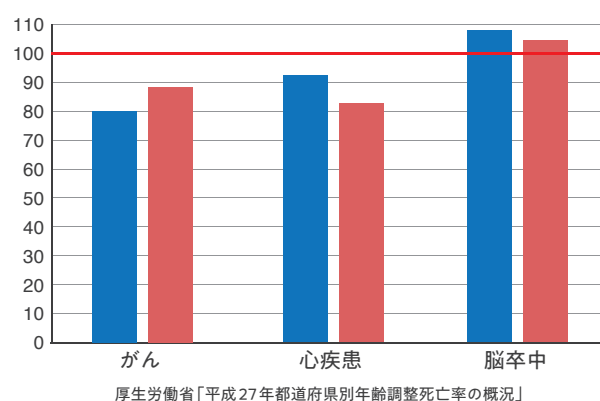


厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」及び「平成22年国民生活基礎調査」

## 脳卒中の死亡率は全国よりも高い

脳卒中(※1)は高血圧、糖尿病、喫煙、肥満などが要因となり、寝たきりにつながるため、健康寿命を短くします。  
(※1)脳卒中は、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を含めます。

## 3死因別年齢調整死亡率

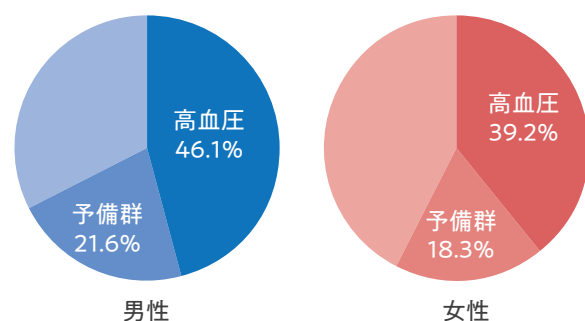


厚生労働省「平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概況」

## 男性7割、女性5割以上が血圧高め

脳卒中の大きな原因である“高血圧”の対策が重要です。  
高血圧を防ぐためには、減塩、野菜たっぷりの食事が有効です。

## 長野県の高血圧の状況(成人)



長野県「平成25年度県民健康・栄養調査」

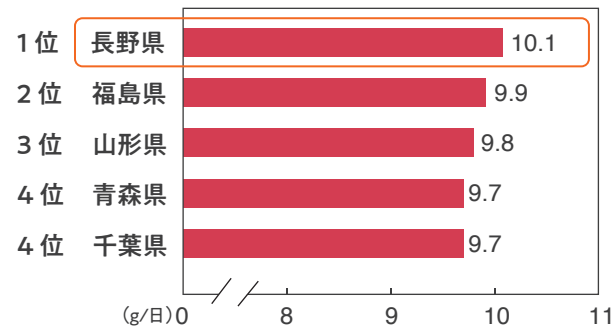
## 長野県民の食塩摂取量 女性は全国ワースト1位、男性は全国ワースト3位

長野県民の一日の塩分摂取量は、男女とも平均10gを超えています。県民の約9割の人は塩分を摂り過ぎています。調味料から摂る塩分が多いこともわかっています。

食塩摂取の目標量は  
1日8g未満

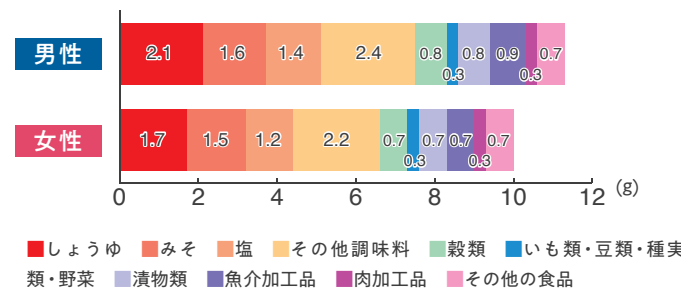
※長野県食育推進計画

## 都道府県別食塩摂取量(女性)



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」

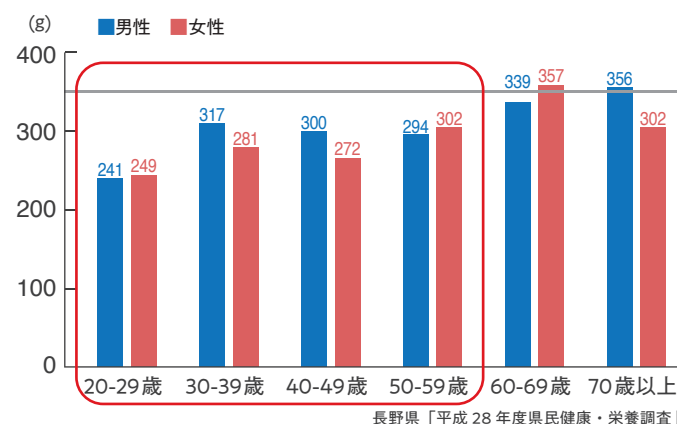
## 食塩摂取の内訳



長野県「平成25年度県民健康・栄養調査」

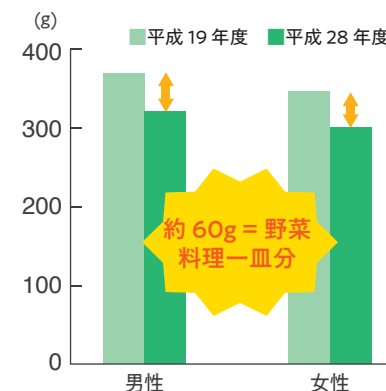
## 長野県民の野菜摂取量

50歳代以下の野菜摂取量が少ないのが現状です。  
また、9年前よりも約60g(野菜料理一皿分)減っています。



長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

野菜摂取の目標量は  
1日350g以上  
※健康日本21



長野県「平成19年度県民健康・栄養調査」及び「平成28年度県民健康・栄養調査」

食生活や運動など生活習慣の改善に取り組みましょう

世界一の健康長寿を目指す 県民健康づくり運動

## 信州 ACE (エース) プロジェクト



**Action**  
体を動かす

生活習慣病予防のために目指したい歩行数に7割の人が達していません。高血圧対策にも運動は必要です。日常の生活活動も活発に。

**Check**  
健診を受ける

特定健診の受診率は5割。高血圧を悪化させないためには、早めの血圧コントロールが必要です。積極的に健診を受けましょう。高血圧の予防のために、肥満にならないことも重要です。

**Eat**  
健康に食べる

食塩摂取の多さが高血圧へ大きく影響します。高血圧予防のために、適塩を心がけましょう。野菜も十分に取らしましょう。



## 減らそう塩分、増やそう野菜



塩分摂取の多くを占める調味料の使い方を工夫しましょう。

- ・しょうゆやソースは味をみてから。
- ・かけるより、つけて食べましょう。

外食や加工食品の表示を確認しましょう。

- ・栄養成分表示に注目!
- ・食塩相当量を確認しましょう。

信州の美味しい野菜を使った料理をもう一皿食べましょう。

- ・野菜料理を毎食食べましょう。

## 野菜たっぷり適塩レシピのご紹介

クックパッド 長野県公式キッチン更新中

野菜ときのこたっぷり  
豆乳生姜スープ

材料(2人分)  
葉物野菜(白菜など) …… 150g  
きのこ …… 80g  
おろし生姜 …… 5g  
水 …… 1カップ(200cc)  
無調整豆乳 …… 1カップ(200cc)  
コンソメ(固形) …… 1個(5g)  
こしょう …… 少々



★具たくさん汁で減塩、生姜の香りと味がアクセントとなり、調味料が少なくても満足できる味にしました!

- ①鍋に水、一口大に切った野菜ときのこを入れて煮る。火が通ったら、コンソメを入れて溶かす。
- ②豆乳を入れて沸騰させないように加熱し、生姜とこしょうを入れて味をととのえる。

[1人分: 熱量91kcal、食塩相当量1.2g、野菜&きのこの量約120g]