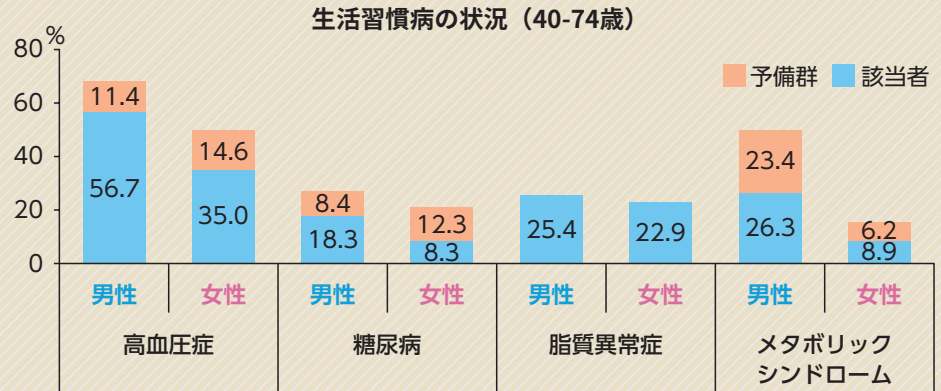


長野県では健康づくりの県民運動「信州 ACE (エース) プロジェクト」を展開しています。
ACE とは、生活習慣病の予防に効果的な Action (体を動かす) Check (健診を受ける) Eat (健康に食べる) の 3 項目を表します。

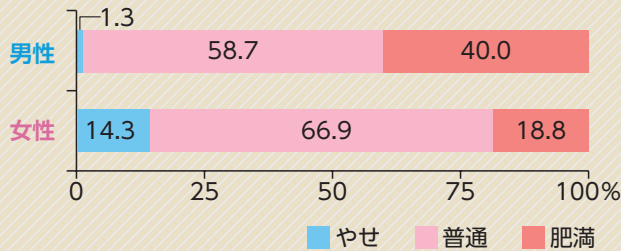
健康づくりのための食生活を実践して健康長寿を目指しましょう！

ご自分の健康状態を知っていますか？

40-74歳の「高血圧症」、「糖尿病」、「脂質異常症」の状況をみると、男女ともに「高血圧症」該当者の割合が最も高くなっています。また、男性は肥満者の割合が高く、2人に1人がメタボリックシンドロームの該当者または予備群です。



肥満とやせの状況 (40-74歳)

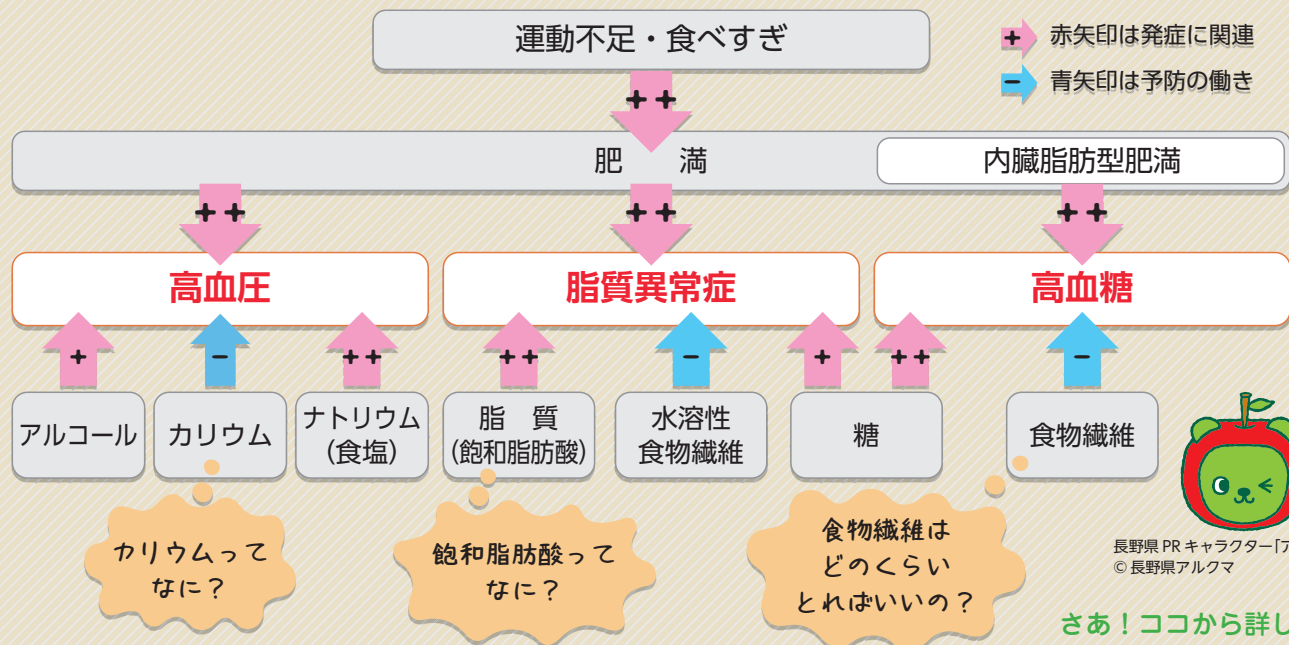


肥満とやせは BMI (体格指数) でチェック

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
 肥 満 : 25以上
 や せ : 18.5未満
 ふつう : 18.5以上25未満

健康状態には日ごろの食生活の積み重ねが関連しています！

減塩、野菜たっぷり、バランスのとれた食事を実践することが生活習慣病の予防につながります



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

さあ！ココから詳しく見ていきましょう！

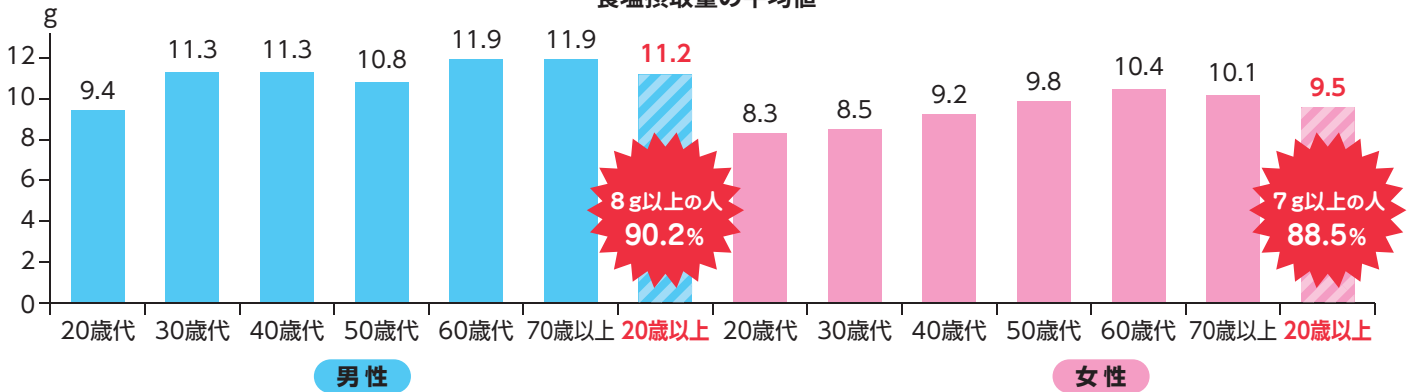
日本人の食事摂取基準2015年版策定検討会報告書掲載の概念図をもとに主な関連を図示

食塩

長野県の皆さんの平均的な1日当たりの食塩摂取量は男性11.2g、女性9.5gで全国平均よりも多くなっています。

生活習慣病予防のためには男性8g未満、女性7g未満に抑えることが目標ですが、県民の約9割は達成できていない状況です。

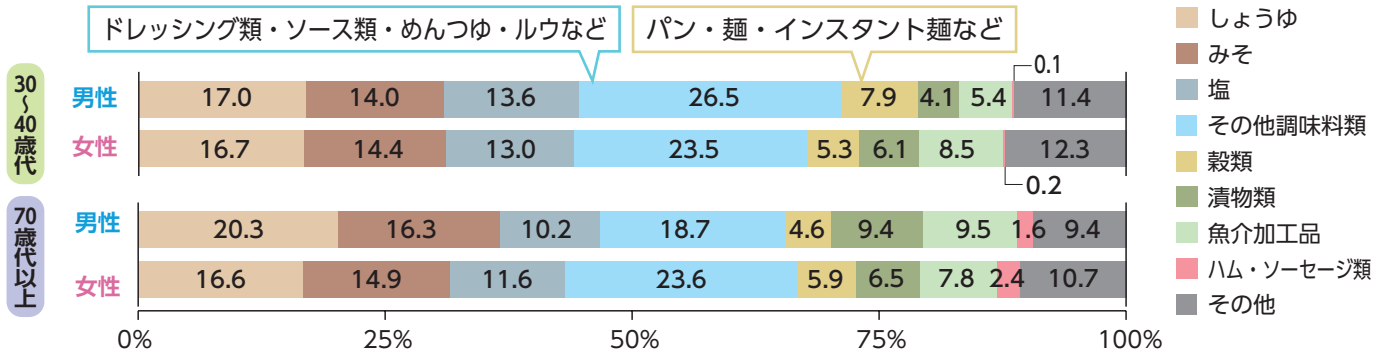
食塩摂取量の平均値



年代によって異なる食塩摂取の特徴

若い世代はドレッシング等の他調味料や穀類（パン、麺、インスタント麺等）から摂る食塩の割合が高くなっています。

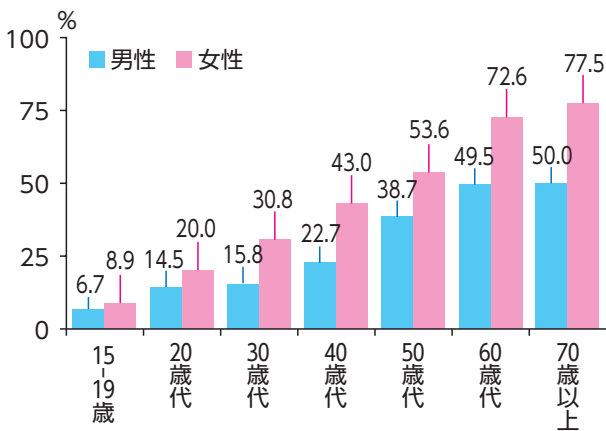
食塩摂取量の食品群別内訳



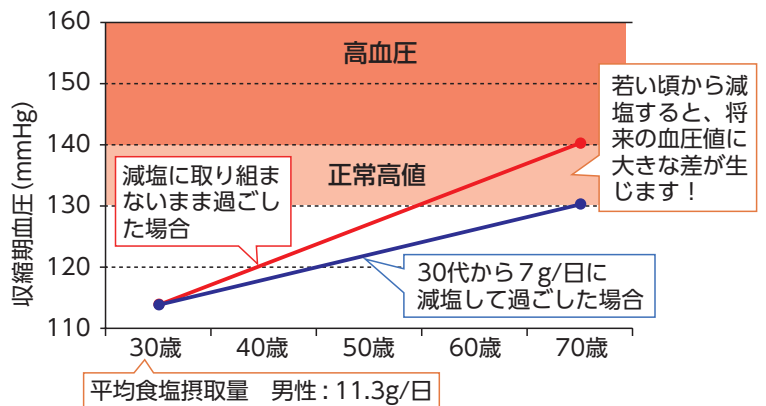
「減塩」は若い人こそ大事です！

年代が若いほど減塩を心がけていない人の割合が多くなっています。若い頃から減塩をコツコツ続けることで将来の血圧上昇を抑えられるため、若い人こそ減塩が大切です。

「塩分を控える」ことを心がけている人の割合



減塩による高血圧予防の効果



Intersalt Cooperative Research Group., BMJ, 1988; 297: 319-28と平成28年度県民健康・栄養調査結果をもとに作成したイメージ図

よく食べる食品の食塩相当量を確認しておきましょう！

食塩の1日当たりの目標量は
男性8g未満 女性7g未満
です

カップラーメン 塩分6.2g



サンドイッチ3切 塩分2.4g



焼肉定食 塩分3.9g



食パン1枚 塩分0.8g



ウインナー2本 塩分0.7g



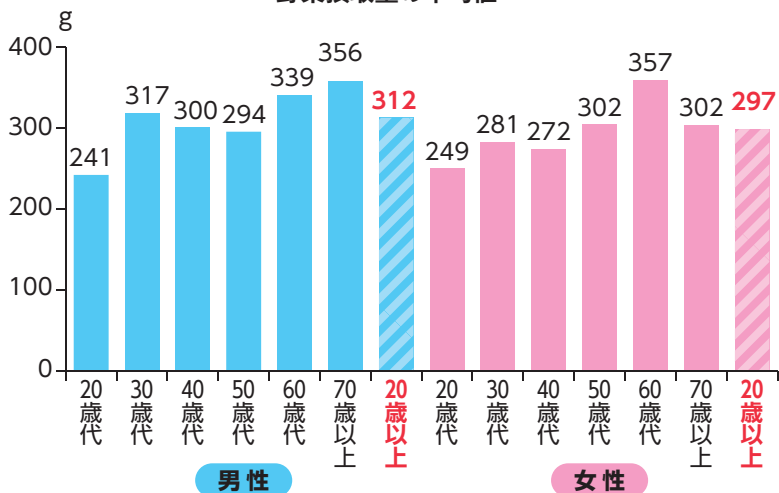
見えない塩にも注意

野菜

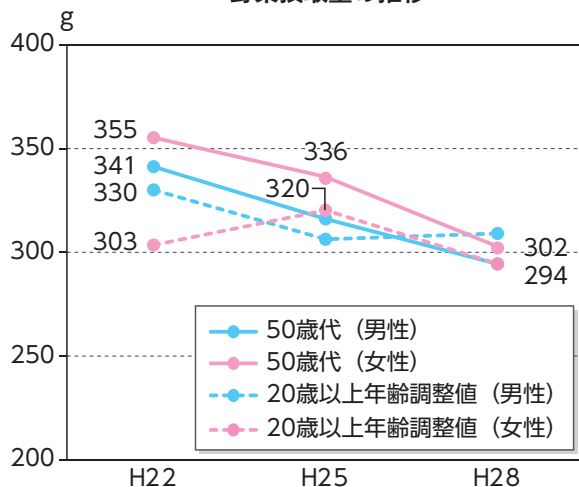
野菜の摂取量は1日に350g以上を目指したいところですが、長野県の皆さんの平均的な1日当たりの野菜摂取量は男性312g、女性297gであり、年代別にみると50歳代の摂取量が減少傾向にあります。

また、若い世代の摂取量は少ないまま推移しています。

野菜摂取量の平均値



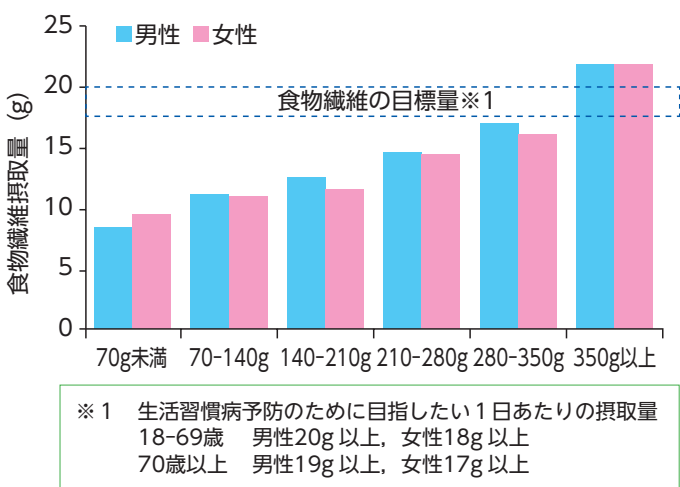
野菜摂取量の推移



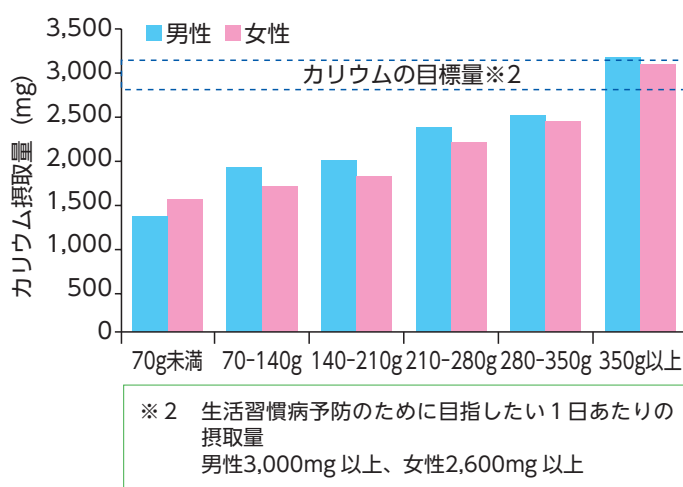
「野菜1日350g以上」はどうして?

心筋梗塞などを予防するために大事な「食物繊維」も、高血圧を予防するために大事な「カリウム」も、野菜を350g以上摂取していた人は目標量（生活習慣病予防のために目指したい量）以上しっかり摂取できています。

野菜摂取量と食物繊維摂取量の関連 (20歳以上)



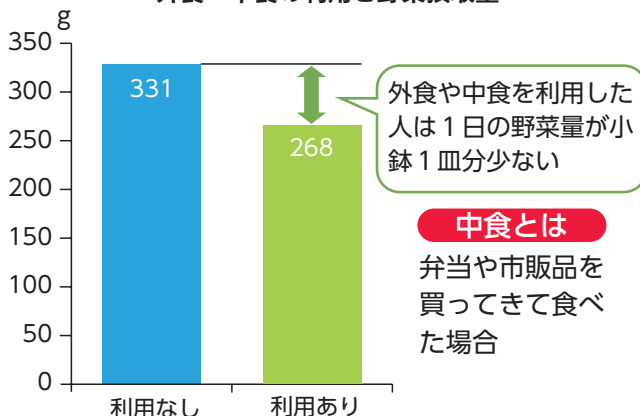
野菜摂取量とカリウム摂取量の関連 (20歳以上)



外食や中食を利用する機会が多い人は要注意!

野菜の量
これは何グラム?

外食・中食の利用と野菜摂取量



外食が
多い人に
おすすめ!

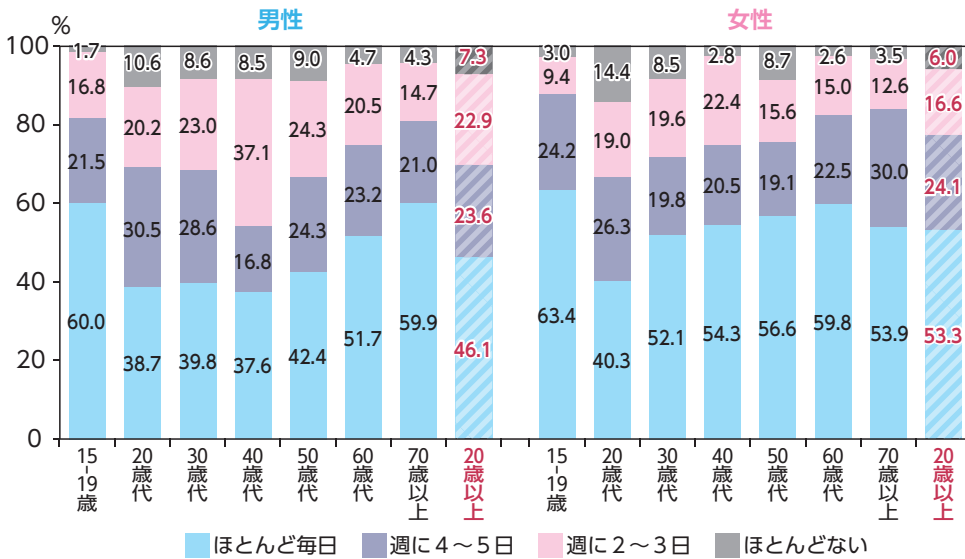
野菜たっぷりメニューがある飲食店を検索できます
グルメ検索サイト Delicious × Komachi 「信州食育発信3つの星レストラン専用サイト」

<https://www.deli-koma.com/>

健康づくりはバランスのとれた食事から！

バランスのとれた食事を実践するには、主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけることが大切です。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上の日



偏った食事に
なっていませんか？



**要注意
高血糖**

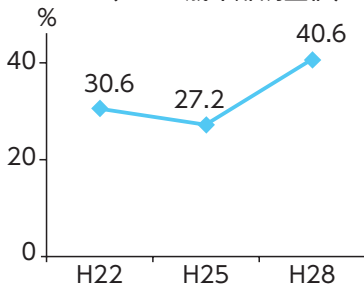
血糖値が気になるから
主食をやめて、おかずだけ
おなかいっぱい食べよう



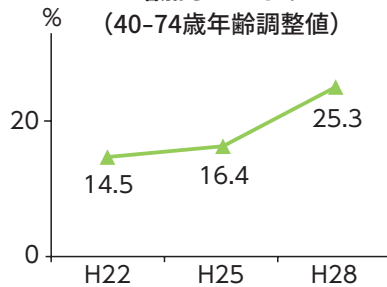
**要注意
肥満 脂質異常症**

偏った食事は肥満や生活習慣病にも影響します

男性の「肥満」が増加しています
(40-74歳年齢調整値)



男性の脂質異常症該当者が
増加しています
(40-74歳年齢調整値)



バランスのとれた食事は
「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」
を揃えて**完成!**

主食

ごはん
パン など
麺

副菜

野菜やきのこ、
海藻などを使
った料理

主菜

肉・魚・卵・
大豆などを使
った料理

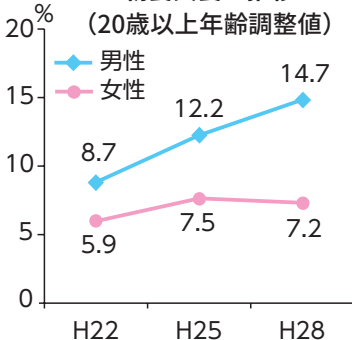
**バランスが
大事!**



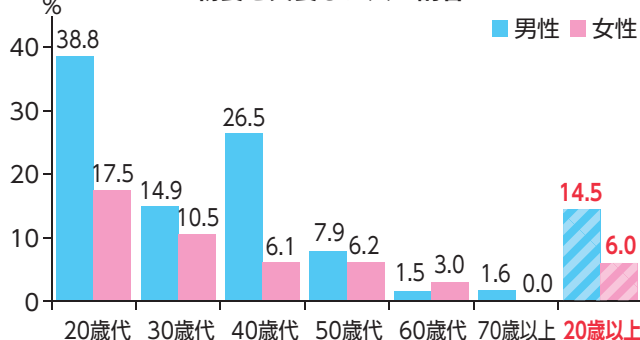
「朝食」毎日しっかり食べていますか？

男性は朝食を食べない人が増えています。
特に20歳~40歳代の男性は朝食を欠食する人の割合が高くなっています。

朝食欠食の推移
(20歳以上年齢調整値)



朝食を欠食した人の割合



健康づくり
だけじゃない?!
仕事も勉強も

「**デキる**」は朝食から

朝食を食べると脳に栄養
が補給され、午前中の仕
事や勉強の**効率UP**が期
待できます!

