

家庭でも

はじめよう 「秋田スタイル健康な食事」

「秋田スタイル健康な食事」ってどんなもの？

県民の皆さんが目指す食事は「**減塩**」と「**プラス野菜・果物**」です

例えば

汁物（みそ汁、スープ等）でイメージすると
塩分濃度0.8%+野菜等の具材がたっぷり



例えば

1食でイメージすると
**漬物や味の濃いおかずはひかえめに
主菜（メインのおかず）に野菜を添える
果物をプラス**



いつも飲んでいる汁物の**塩分濃度**はどのくらい？

県の保健所や栄養士会で、汁物の**塩分濃度**測定ができます。
お問い合わせください！

「新・減塩音頭」で健康づくりをはじめましょう♪

ヤートセー コラ **新・減塩音頭**です

コラ **令和時代に新たな音頭で 健康第一だ！**

あたりさわりもあろうけれども **県民一丸だ！**

新・減塩音頭を聴いて、踊って、
いつもの食生活に**減塩とプラス野菜・果物**を！



音源や踊りの動画は
こちらから

問合せ・申込み先

大館保健所	TEL 0186-52-3952 FAX 0186-52-3911	由利本荘保健所	TEL 0184-22-4122 FAX 0184-22-6291
北秋田保健所	TEL 0186-62-1166 FAX 0186-62-1180	大仙保健所	TEL 0187-63-3404 FAX 0187-62-5288
能代保健所	TEL 0185-52-4333 FAX 0185-53-4114	横手保健所	TEL 0182-32-4006 FAX 0182-32-3389
秋田中央保健所	TEL 018-855-5170 FAX 018-855-5160	湯沢保健所	TEL 0183-73-6155 FAX 0183-73-6156

公益社団法人 秋田県栄養士会（月・火・金） TEL 018-800-6708
秋田市旭北栄町1-5 秋田県社会福祉会館6階 FAX 018-800-6717

健康寿命日本一に向けた情報が満載！
秋田県健康づくり県民運動推進協議会
ウェブサイト「**秋田健**」もごらんください



秋田県健康福祉部 健康づくり推進課
TEL 018-860-1426
FAX 018-860-3825

お店でも

「秋田スタイル健康な食事」認証制度

認証メニュー提供中

秋田スタイル健康な食事



「秋田スタイル健康な食事」認証制度ってどんなもの？

「減塩」と「プラス野菜・果物」に配慮したメニューや弁当を県が認証する制度です

- 認証メニュー(弁当)を提供するお店には、秋田県知事名の認証書を交付します
- 認証メニュー(弁当)を、県の健康に関するWebサイト「秋田健」で紹介します

認証基準は？ 汁物(みそ汁、スープ等)がつく場合、汁の塩分濃度は0.8%以下です

秋田スタイル健康な食事 定食タイプ

- ①主菜に野菜を添え、主菜の味で野菜を食べられるようにする
- ②漬物や常備菜はひかえめに代わりに果物をつける



スーパー秋田スタイル健康な食事 定食タイプ、弁当タイプ

- ①食塩相当量が**3.0g未満**
- ②野菜と果物の使用量が**120g以上**



秋田スタイル健康な食事 カレー、チャーハン、パスタ、焼そば等の 味付け主食タイプ

- ①スープ類はつけない
- ②漬物はつけない
- ③果物または野菜の小皿をつける



秋田スタイル健康な食事 ラーメン、うどん、そば等の 汁あり麺類タイプ

- ①スープ摂取量に応じた食塩相当量の表示がある
- ②漬物はつけない
- ③果物または野菜の小皿をつける



詳しい認証基準や留意事項については、保健所*にお問合せください
栄養士が塩分濃度の測定や食塩相当量の計算等をして認証に向けてサポートします
認証までの手順は、Webサイト「秋田健」でご確認いただけます

認証メニューはどこで食べられるの？

「秋田スタイル健康な食事」
認証メニューと提供店は、
こちらからご確認いただけます



秋田スタイル健康な食事



飲食店・弁当製造等の 事業者の方へ

認証制度について詳しく知りたい場合は、下記に連絡先を記入し、切らずにこのまま最寄りの保健所*へFAX送信(番号裏面参照)してください。折り返し、保健所*担当が御連絡します。

*保健所(秋田市の場合は健康づくり推進課)

送信年月日 令和 年 月 日

事業所(店)名

担当者名

電話番号

FAX番号