

# 『秋田スタイル健康な食事』認証制度 及び 『新・減塩音頭』の制作について



めざせ健康寿命日本一!

秋田県健康福祉部

# 秋田県の栄養・食生活の現状(1)



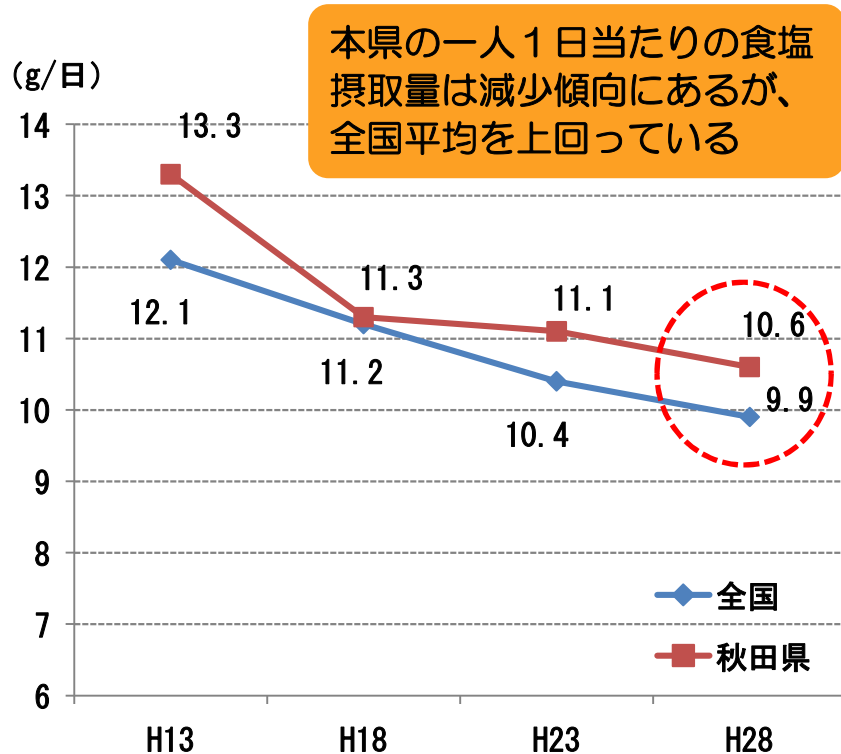
めでた健康寿命日本一!

## データで見る現状

適切な量と質の食事は、生活習慣病予防の基本の一つ

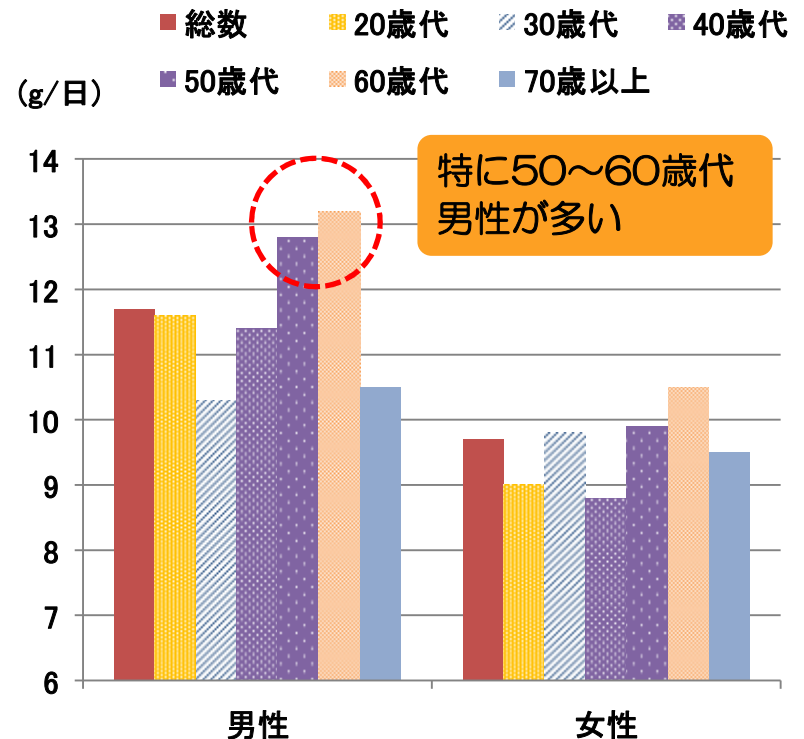
### 【食塩摂取量の状況(20歳以上)】

#### [年次推移]



出典：平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)  
平成28年度県民健康・栄養調査(秋田県)

#### [男女別・年代別]



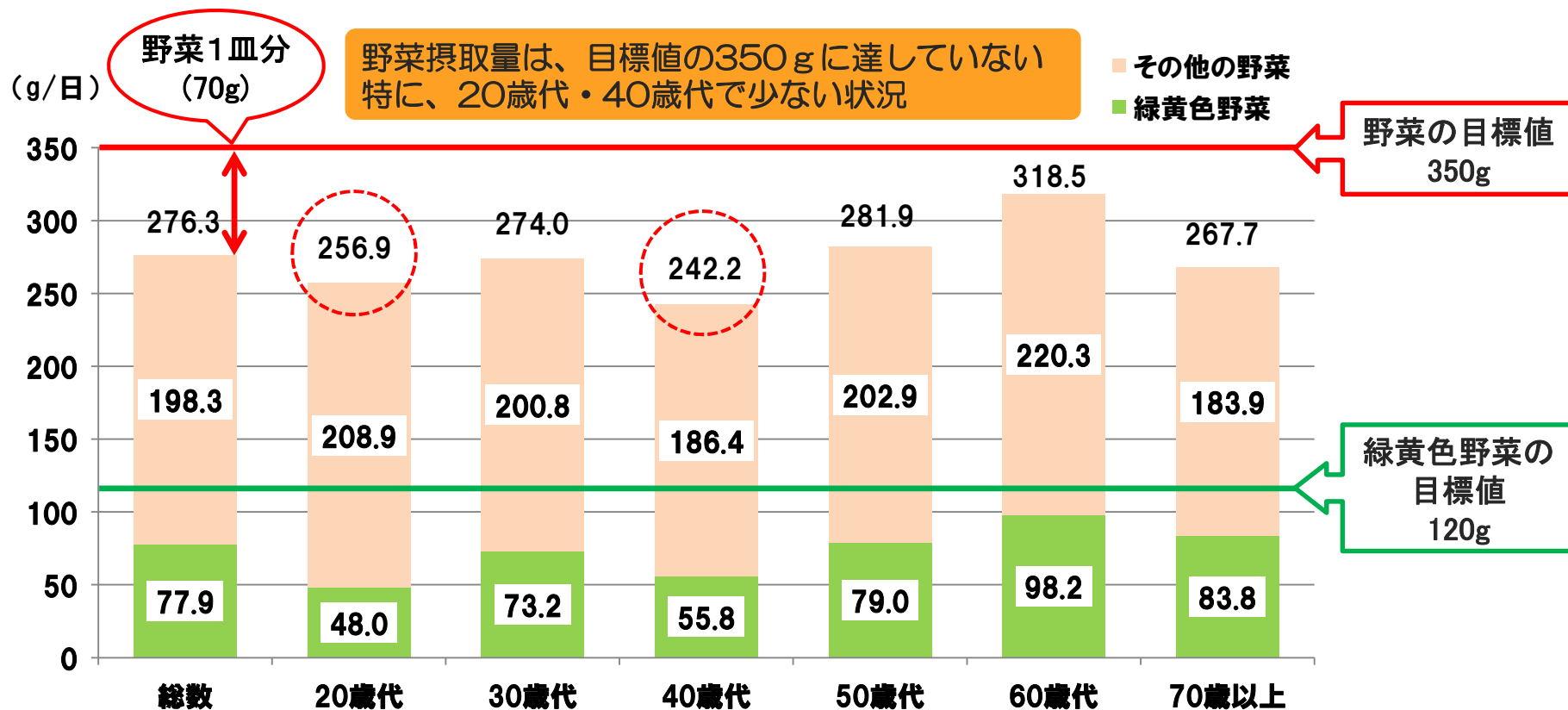
出典：平成28年度県民健康・栄養調査(秋田県) 1

# 秋田県の栄養・食生活の現状(2)



## データで見る現状

### 【野菜類の摂取量（20歳以上）】



# 目指す目標(栄養・食生活分野)



めざせ健康寿命日本一!

10年で「健康寿命日本一」を達成するため、  
県民総ぐるみで健康づくり運動を推進するための実施計画を策定(H29年度)

みんなでめざせ 健康寿命日本一!

## 健康秋田いきいきアクションプラン

～高齢化のトップランナーから、健康長寿のトップランナーへ～

推進  
母体

秋田県健康づくり県民運動推進協議会

### ★栄養・食生活分野の目標

☆食塩摂取量、野菜摂取量(一人1日当たり平均、成人)

現状値(H28)

食塩摂取量 10.6g  
野菜摂取量 276.3g



今より塩分▲2g・  
野菜+70g必要!

目標値(R4)

食塩摂取量 8g  
野菜摂取量 350g

目標

塩分マイナス2g + 野菜70g(1皿) + 果物

スローガン

しょっぱいものとり過ぎ注意 野菜・果物もう一品

# 「秋田スタイル健康な食事」



めざせ健康寿命日本一!

減塩等の目標達成に向け、

令和2年度から「**減塩**」と「**プラス野菜・果物**」に

配慮した食事を「**秋田スタイル健康な食事**」として普及

秋田スタイル健康な食事



県民が目指す食事

## 減塩とプラス野菜・果物

例えば

みそ汁でイメージすると

**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**



# 「秋田スタイル健康な食事」認証制度(1)



認証制度とは

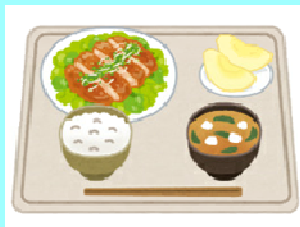
「減塩」と「プラス野菜・果物」に配慮したメニューや弁当を県が認証する制度(年1回(3月)認定・有効期間3年)

認定基準

※みそ汁等がつく場合、汁の塩分濃度は0.8%以下

## 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





# 「秋田スタイル健康な食事」認証制度(2)



めでせ健康寿命日本一!

## ★認証メニュー例★



スーパー秋田スタイル弁当タイプ

### 母さんのお弁当

陽気な母さんの店

大館市曲田字家ノ後97-1



POINT

食塩相当量は平均2.6gで1日の目標量の3分の1程度に抑えており、野菜1日の目標量の3分の1程度、果物は半分程度がとれます。(このメニューの問い合わせ先電話番号は、0186-52-3800です。)

詳しくは  
こちら→



定食タイプ

### 秋田スタイルランチ(日替わり)

キッチンsawasawa

湯沢市大町2-1-19



POINT

『減塩』に配慮して、4種のランチにスープや漬物等は付けずに果物をお付けします。付け合わせの野菜にもドレッシングをかけていないので、主菜のソース(たれ)で召し上がっていただきます。

※ウェブサイト「秋田健」秋田スタイル健康な食事認証メニューより一部抜粋

# 「新・減塩音頭」



めざせ健康寿命日本一!

「新・減塩音頭」とは

「**減塩**」や「**野菜・果物摂取**」に配慮した「**秋田スタイル健康な食事**」を日常的に意識してもらう事を目的に、『**新・減塩音頭**』を制作します。

○県では1980年に**秋田音頭の替え歌**として「減塩音頭」を制作

○『**新・減塩音頭**』は、同じく秋田音頭の替え歌としつつも、

現代のライフスタイルに合った新たな歌詞を**一般募集**(5/31~6/30)

(「**減塩**」、「**野菜・果物摂取**」、「**健康寿命延伸**」の3部門)

○歌詞の一般募集を通じて、「減塩」等に関心を持ってもらうほか、スーパーなど日常生活で音頭を耳にすることで、食生活の改善を促進する事が目的



歌詞の1次審査は終了し、**各部門3作品**に絞られています。  
**最終審査**として**協議会会員の皆様の投票**により、  
**各部門の大賞**を本日決定します!