

アートセー 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!

さあ、  
皆さん

# 新・減塩音頭で 健康づくり始めましょう

## 一番 減塩

父ちや (とっちや) も母ちや (かっちや) も  
白米 (ま) さ合うどて  
おかずコ塩っぺぐすな (しょっぺぐすな)  
(アーソレソレ)  
スパイス効かせで ひと味違えば  
これまだ ええもんだ  
(ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナー)  
(ハイ まだまだこれから コイサッサ コイナー)

## 二番 野菜・果物摂取

野菜を 毎食 一皿 プラス 果物 もう少し  
(アーソレソレ)  
ビタミン カリウム 食物繊維  
体調整うぞ  
(ハイ 野菜に果物～ しっかり身体にい～ よいなあ!)  
(ハイ 栄養バランス～ しっかり身体にい～ よいなあ!)

## 三番 健康寿命延伸

酒は適量 タバコは吸うナ 塩分控え目に  
(アーソレソレ)  
毎日運動 他人 (ヒト) と会話し 大いに笑えばエ  
(ハイ 毎日コツコツ～ まめに気軽に～ 歩こう!)  
(ハイ 健康寿命～ 目指せ日本一～ よいなあ!)



いつもの食生活に  
減塩とプラス野菜・果物を  
私も実践します

秋田県知事  
佐竹 敬久



動画はこちら



音源はこちら

新・減塩音頭 (お披露目 令和3年9月7日)  
【作詞】 齋藤忠弘、佐藤美香子、池田昭  
【補作】 「新・減塩音頭」 歌詞募集事務局  
【曲】 秋田民謡「秋田音頭」

減塩・プラス野菜・果物のヒントは裏面に

【問い合わせ先】秋田県健康福祉部 健康づくり推進課  
電話:018-860-1426 FAX:018-860-3825  
E-mail:kenkou@pref.akita.lg.jp



# 「秋田スタイル健康な食事」でいつもの食生活に 減塩とプラス野菜・果物を!



秋田県民の死亡原因の半数を占める生活習慣病のリスクを下げるには、日頃の食生活で**減塩**と**野菜・果物**の摂取量を増やすことが効果的です。

毎日の食事で、**減塩**と**プラス野菜・果物**摂取を目指す「秋田スタイル健康な食事」を実践しましょう。



## いつでも実践♪「秋田スタイル健康な食事」

スタイル  
**1**

### みそ汁やスープの汁物は、 野菜などの具材をたっぷり

具材のうまみで、塩分濃度が低くても美味しく感じます。  
美味しすぎて、汁をたっぷり飲んじゃうと、食塩摂取量が増えるので要注意!



スタイル  
**2**

### メインのおかずは 野菜を添えよう

メインのお肉・お魚の味付けで、ドレッシングなどをかけずに、美味しく食べましょう。野菜そのものの味も楽しみましょう。



スタイル  
**3**

### 主食に味があるときには、 スープの代わりにお茶を添えよう

カレー、チャーハン、焼きそば、パスタなど、味の濃い主食の時は、ドレッシングなしの野菜サラダや果物を添えましょう。



スタイル  
**4**

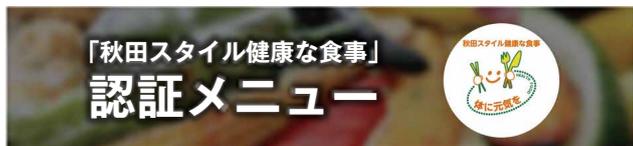
### 汁あり麺類メニューでは、 味わうスープの量は控えめに

果物や、野菜の小鉢でプラス野菜・果物摂取を!  
美味しいスープを味わう量は控えめに!



## お店ではじまっています♪「秋田スタイル健康な食事」

秋田県認証「秋田スタイル健康な食事」メニューの提供店とメニューはこちらからご確認いただけます。



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



アキタ = ケンコウ  
ここから始める健康寿命日本一!

