

／ 実 は 長 崎 県 民、 高 血 圧 の 人 が 多 く、 全 国 で 1 番 野 菜 を 食 べ て い な い \* ！ ／

\* 国民健康・栄養調査H29～R1の年齢調整平均値

野菜使用量など  
家庭でのお手本に！

外食でも  
健康的に！

## 長崎県 健康づくり応援の店



### 「健康づくり応援の店」とは

健康づくりを長崎県と一緒に3つの取り組みを行ってくださる  
飲食店・ホテル・給食施設などの皆さんのことです！

1. 健康づくり情報を発信している(保健所から情報提供します!)
2. 店内禁煙または喫煙専用室の設置
3. 長崎県の基準に沿った **3つのヘルシーメニュー** のうち  
いずれかを提供している



#### ① <sup>けんみ</sup>ながさき健康ん メニュー

栄養バランスが取れた  
メニュー! (※1)

#### ② 野菜たっぷり メニュー

**120g** 以上の野菜  
をたっぷり使用!

#### ③ 適塩メニュー

定食1食分で  
塩分 **3g** 未満!

※1 以下の条件をすべて満たしているメニュー

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| ① 主食、主菜、副菜がそろっている               | ⑤ 揚げ物、炒め物などの油料理ばかりになっていない |
| ② エネルギーは500～700kcal程度           | ⑥ 牛乳や乳製品、果物の使用            |
| ③ 塩分量は3.0g未満                    | ⑦ 食材に地元産や特産品を使用           |
| ④ イモ類以外の野菜、きのこ、海藻類を合わせて100g以上使用 |                           |

# 新しく登録となったお店を紹介します！

## 宅配クック123五島店



- ①普通食
- ②カロリー・塩分調整食
- ③たんぱく質・塩分調整食

## 気になる生活に 管理栄養士監修の塩分控えめ献立 適塩メニュー（1食3g未満）

長崎県民の健康課題である「高血圧」は塩分摂取量と深いかわりがあります。

「減塩」は難しいイメージがあると思いますが、健康づくり応援の店で提供する適塩メニュー（適した塩分量）を食べてみることで、普段の食事との差を知ることから始めてみませんか。

### 店舗情報

- 業種：弁当・惣菜
- 住所：五島市武家屋敷1丁目5-35
- お電話：0959-88-9106
- 営業時間：8:00～17:00
- 店休日：1月1日～1月3日

## 観光ビルはたなか シルキーダイニング



**五島の幸揚げ丼**  
(このメニューは200g以上の  
野菜を使用しています)

## 五島産の美味しいと健康づくりを両立！ 野菜たっぷりメニュー (1/3日分以上使用)

実は長崎県は全国でも野菜を食べていない県です※。

野菜に含まれる豊富なビタミンや食物繊維は、生活習慣病予防の手立てとなります。

1日の目標量は350gです。1食でどのくらい野菜を食べたらよいのか、参考にしてみてください

※国民健康・栄養調査H29-R1の年齢調整平均値

### 店舗情報

- 業種：レストラン
- 住所：五島市中央町7-20
- お電話：0959-72-3346
- 営業時間：11:00～16:30
- 店休日：12月29日～1月3日