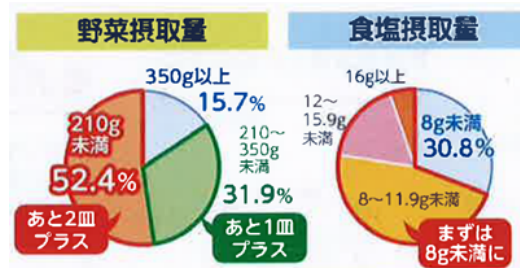


長崎県民の食生活の現状

- ・野菜摂取量は、減少傾向にあり、令和3年度は234.4gでの県目標の350gより100g以上少なく、350g以上食べている者は県民の15.7%にとどまっています。特に20代は、平成28年度に比べて大幅に減少しています。
- ・塩分摂取量は、令和3年度は10.0gで経年的に横ばい傾向にあり、県目標の8g未満の者は県民の30.8%にとどまっています。
- ・中食を週に1回以上利用する者は、令和3年度は44.1%で、平成28年度の36.6%より増加しています。



※実績値：長崎県健康・栄養調査 ※県目標値：長崎県健康増進計画「健康ながさき21（第3次）」

オイトベントミーティング

「オイトベントミーティング」は、ながさき健味んメニュー多分野連携会議の通称です。ながさき健味ん（けんみん）メニューを啓発の1つの手段として活用し、スーパーやコンビニ、栄養士会、大学生等の多分野が連携して長崎県民の食環境づくりに取り組む組織体で、気軽に会議や取組に参加しやすい通称を考案しました。今後は、報道機関や食品メーカー、大学等にもメンバーに加わっていただくことを期待し、さらなるステップアップを目指しています。

※オイトベント（ポルトガル語で、オイトは“8”、ベントは“弁当”の意味）には、「おいと（長崎弁“私と”）一緒に弁当（食事）を食べましょう」との共食の意味があり、減塩・野菜の日「減塩8g未満・野（8）菜たっぷりを意識しよう」の啓発を意図しています。また、今も残るポルトガルから伝来された郷土料理のように、今回、考案・販売する弁当がいつまでも多くの方に食べてもらえるよう、この事業が食べる人と作る人の意見（ミーティング）を中心に展開されるという意味も込めています。

ながさき健味ん（けんみん）弁当

長崎県民の食生活の課題解決を目指して県独自で考案した次の1から6の基準を満たす料理を「ながさき健味んメニュー」といいます。この基準を満たしたお弁当を「ながさき健味ん弁当」といいます。

1. 主食・主菜・副菜がそろっている
2. エネルギーは500～700kcal
3. 野菜類は100g以上（きのこ・海藻類を含み、いも類は除く）
4. 食塩相当量は3.0g未満
5. 揚げ物・炒め物などの油料理が重ならないようにする
6. 牛乳・乳製品及び果物を適宜加える

その他

今回のキャンペーンをスタートとして、今後、県内で提供される「ながさき健味ん弁当」には、シール貼付等でPRしていただけるよう「ながさき健味ん弁当」のロゴをデータ等で提供し、普及・啓発の場を広げていきます。