

栄養・健康づくり情報

発行：埼玉県鴻巣保健所

電話 048-541-0249

生活習慣病予防は、若い世代から！ 栄養・運動・休養をバランスよくとりましょう。

彩の国

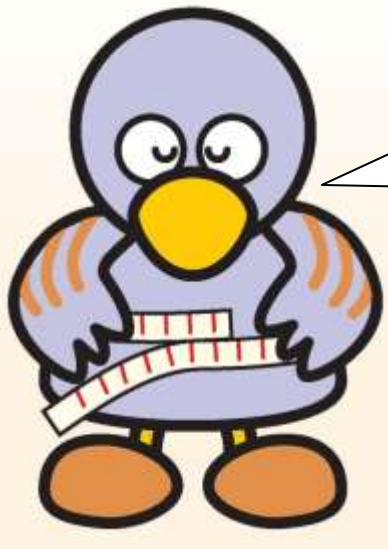


埼玉県

秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか。今年8月には内閣府から南海トラフ巨大地震の被害想定が発表され、日頃から災害時に対する備えの重要性が示唆されました。これを機会に、個人や職場等での備蓄食糧についても見直してみてもはいかがでしょうか。今号は、お腹周りに着目した健康管理と、外食の栄養成分表示を行っている埼玉県健康づくり協力店名簿を掲載しています。

1 男を磨こう！ 目指せ 腹囲 85センチ未満

腹囲とは、へその高さのお腹周りのことです。



埼玉県マスコット「コバトン」

腹囲を減らすには？

- ・ 1日10分程度の運動から始めて体を動かす
- ・ 飲み過ぎ、食べ過ぎに注意

どんなときでも、自分らしく生活していくためには、日頃の健康管理が大切です。年に1回は自分の健康状態を確認しましょう。北足立地域の健康診断(特定健診)の40代の受診率は、約3%未満でした。(平成23年度の鴻巣保健所管内国民健康保険加入者の受診者内訳)

社会保険(健康保険組合、協会けんぽ等)に加入されている場合は被扶養者の方もぜひ受診するように心がけましょう。

2 おいしく食事をしていきますか？ ♪外食もおいしく楽しく健康的に♪

埼玉県では、県民のみなさまの健康管理に役立つように、飲食店等の協力を得て、外食料理の栄養成分表示を進めています。

「埼玉県健康づくり協力店」とは？

飲食店、総菜店、弁当店において、栄養成分表示や栄養情報を提供しているお店で、保健所の指定を受けています。

- ① 栄養成分表示の店とは → 栄養成分5種を3メニュー以上表示しています
- ② 栄養情報提供の店とは → 外食料理栄養価一覧表を活用。全メニューにエネルギー表示をする。提供するメニューのうち5品以上に野菜の使用量表示をする。(原則として1品70g以上)
- ③ ヘルシーメニュー提供の店とは → ヘルシーメニュー基準を満たした料理を提供しています。

* 詳しくは埼玉県ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/kyoryokuten/>

