

# バランスごはん スタンプラリー

ガイドブック

2021.10.9 (土) ~11.30 (火)

『知って』『見て』『食べて』

健康と食事について考えよう！

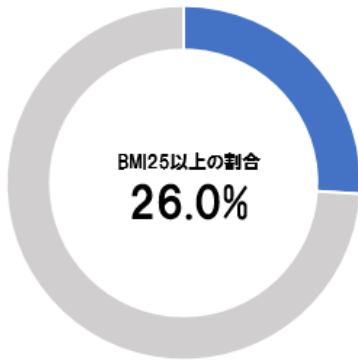


大町市キャラクター 「おおまぴょん」

# 国保特定健診の状況は？ (令和元年度大町市国保特定健診受診者結果より)

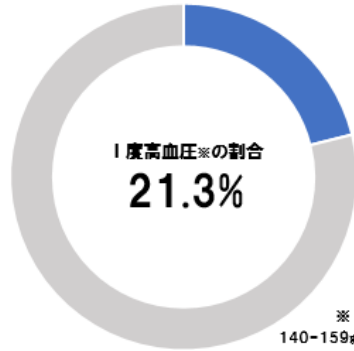
## 肥満

内臓脂肪の蓄積



## 高血圧

県内 19 市中 3 番目に多い  
**5 人に 1 人**は高血圧



## 高血糖

県内 19 市中 2 番目に多い  
5 年前(H26)の 9.0%から**増加**



血圧は県内 19 市中 3 位

血糖は県内 19 市中 2 位

高い・・・！

肥満や高血圧、高血糖などが長期間に及ぶと、年齢が若くても血管が痛み動脈硬化が進みます。放置していると心臓や脳、腎臓などへも大きな影響が。これを防ぐために大切なのが**日々の食事**です。

==== 体験型食育健康事業『バランスごはんスタンプラリー』開催目的 =====

- 1、日々の食生活を見直すこと
- 2、家庭の食事だけでなく、外食やお弁当でも栄養バランスよく食べること
- 3、地域で健康に食べることができる環境をつくっていくこと

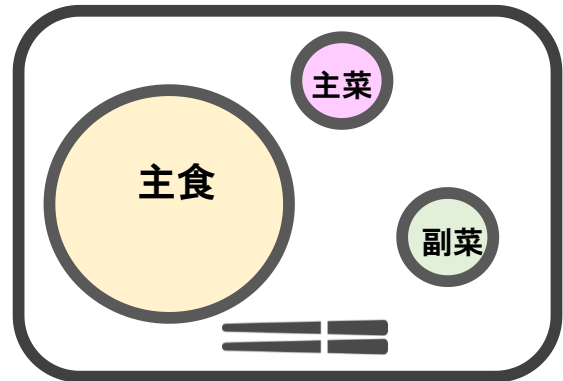
=====

食事が大事とわかっていてもなかなか実践できなかった方、塩分を気にしたことがなかった方、野菜量が足りているかわからない方など、この機会に、栄養バランスが整い、野菜たっぷり、塩分を少しずつ減らす努力をしているメニューを「知って」「見て」「食べて」、からだに食事について考えてみませんか？

# あなたはどの食事パターンが多い？

## ✓ 主食に偏りがち？

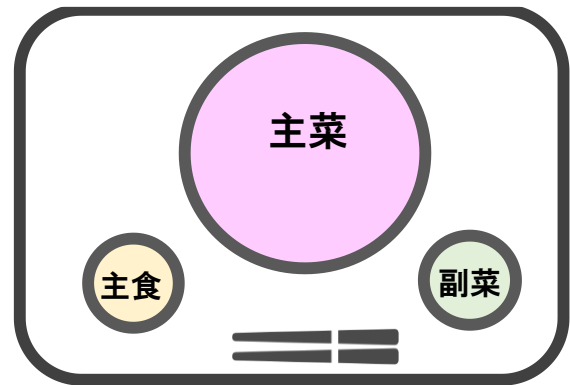
炭水化物・エネルギーの過剰摂取になる可能性があります。



## ✓ 主菜のボリューム多め？ いつも同じ種類？

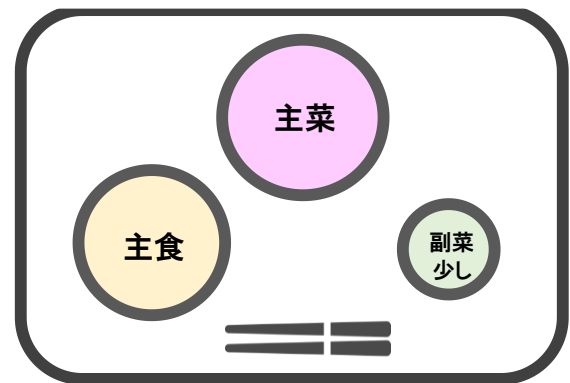
主菜はたんぱく質のほか、脂質の供給源にもなります。主菜が多過ぎる場合、脂質のとり過ぎになることも。

魚・肉・卵・大豆製品、食材の種類によっては含まれる脂質の種類も異なるので、偏らずに食べましょう。



## ✓ 副菜がほんの少し？

副菜は食物繊維やビタミン、ミネラルの供給源。令和元年度の県民健康・栄養調査結果では、野菜摂取量が多いほど食物繊維の摂取量も多いことがわかっています。



=====

### 【食事の構成】

- ・主食・主菜・副菜で栄養バランスを整えること
- ・野菜を毎食「食べて」生活習慣病予防に役立つビタミンや食物繊維をとること
- ・高血圧に関連のある食塩の過剰摂取を避けること

主食・主菜・副菜（炭水化物・たんぱく質・脂質）のバランスも大切です。

**1食の食事構成をスタンプラリー対象メニューで確認しましょう！**

### 【食事の量】

食事に必要なエネルギーや栄養素が過不足なくとれているか、食事量が自分にとって適正かは、**定期的な体重測定や健康診断で確認しましょう！**

=====

# スタンプラリー参加方法

=====

## 1、対象メニューを食べるまたはテイクアウト！

栄養バランスが整う食事の形や野菜をとる工夫を見て確認し、食べて味わいましょう。

## 2、会計時にスタンプシートにスタンプを押してもらおう！

スタンプシート（チラシ）は10月の広報おおまちと一緒に配布しています。  
その他、参加店舗、市役所、保健センターにもありますのでご利用ください。

## 3、スタンプシートに必要事項を記入し、専用ポストに投函または郵送！

スタンプ1個から抽選に応募できます。  
専用ポストは各店舗、市役所、保健センターに設置します。

## 4、地元産米、野菜、運動グッズなど、抽選で素敵な賞品が当たります！

特賞5名 A賞10名 B賞10名 C賞15名 Wチャンスで参加賞

=====

### 【抽選応募締め切り】

- ★専用ポスト・・・令和3年11月30日（火）
- ★郵送・・・令和3年12月5日（日）※当日消印有効







### 【参加店舗と対象メニュー】

- ・市内飲食店13店舗
- ※スタンプがもらえるのは対象メニューを飲食した場合のみです。

-----

## スタンプラリー対象メニュー

【以下のポイントを満たすメニューがスタンプラリーの対象です】

バランス	エネルギー	食塩相当量	野菜
主食・主菜・副菜	600~800 kcal程度	1食 4g 未満	1食 140g 以上
		 ※できるだけ減塩に努める	 ※調理前重量

- ★エネルギーは、一般男性や身体活動量の多い女性向けの設定となっています。  
必要エネルギーは性別や活動量によって差があるので、エネルギー摂取の過不足は体重の増減でみていくことが大切です。
- ★生活習慣病予防のための1日の食塩摂取目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。  
1食の食塩相当量の設定が 4g 未満となっていますが、外食や地域の状況を考慮し、減塩については段階的に進めていくこととしました。
- ★信州食育発信3つの星レストラン登録店、長野県の健康づくり応援弁当を提供している店舗も参加しています。（※信州食育発信3つの星レストランと長野県の健康づくり応援弁当については、大町保健福祉事務所 健康づくり支援課にお問い合わせください。）

### 大切なお願い ～新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いします～

店舗を利用される際は、新型コロナウイルスの感染症防止にご協力をお願いいたします。

- ★健康観察をして、体調が優れない場合は無理をしない。
- ★入店前の手指消毒を。
- ★食事中は大声を出さずに食事を楽しむ。
- ★会話を楽しむときはマスクの着用を。

※店舗情報の見方

住：住所

電：電話番号

休：定休日

時：対象メニュー提供時間

3つの星レストラン登録店

### ★こまつうどん店

『彩り冷しゃぶサラダ定食』¥850（税込）



住：〒398-0002  
大町市大町 3306-14  
電：0261-22-0646  
休：不定休  
時：11：30～14：00  
17：00～21：00

野菜の工夫：生野菜、加熱野菜、両方たっぷり堪能できます。野菜のボリューム満点のセットメニューです。

減塩の工夫：サラダのドレッシングはりんごと玉ねぎ、にんにくをアクセントに使い塩を控えめにしています。スープはかつおと昆布でだしをとり、味付けしています。

3つの星レストラン登録店

### ★ハングリーボックスYUKI

『野菜たっぷり生姜焼き定食』¥850（税込）



住：〒398-0002  
大町市大町 2531-8  
電：0261-22-4067  
休：日曜日  
時：11：30～19：30

野菜の工夫：生姜焼きには玉ねぎが入り、付け合わせのサラダ、味噌汁、小鉢と、色々な料理から野菜がとれます。

減塩の工夫：生姜焼きは生姜の風味が効いて、肉をよく噛むことで味もはっきりわかります。味噌汁は野菜のうまみがよく出ています。

～高血圧予防に～

汁物は野菜たっぷり、汁少なめでいただきます。

※店舗情報の見方

住：住所

電：電話番号

休：定休日

時：対象メニュー提供時間

3つの星レストラン登録店

★レストランカフェ Hidamari

「信州ハーブ鶏の塩レモンマリネソテープレート」¥1000（税込）



住：〒398-0004  
大町市常盤 5869-58  
電：0261-85-0773  
休：毎週水曜日・第一日曜  
日・第三木曜日  
時：11：30～15：00

野菜の工夫：ミネストローネスープに彩り豊かなサラダと副菜付き。野菜を加熱しスープに入れることで、量も食べやすくなるような工夫がされています。

減塩の工夫：鶏肉は特製のマリネ液に漬けこみソテー。塩にレモンの酸味を加えることで、塩分の多い調味料の使い過ぎを防ぎます。

3つの星レストラン登録店

★農園カフェラビット

「気まぐれパワーサラダ、ごはん、スープ」¥1500（税込）



住：〒398-0002 大町市  
大町 8295-48 中山高原  
電：0261-85-2120  
休：火・水・木曜日  
時：11：00～15：00  
(14：30 L.O)

野菜の工夫：自家栽培野菜やハーブ、果物などのとれたてを、見た目にもわかるようにふんだんに使っています。

減塩の工夫：旬の食材を使用し、食材のおいしさをそのままに。必要以上に調味料は使わず、シンプルな味付けで旬の食材のおいしさを引き立たせています。

～血糖値の上昇をゆるやかに～

野菜から先に食べてみよう！食物繊維が糖の吸収をおさえ、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。

※店舗情報の見方

住：住所

電：電話番号

休：定休日

時：対象メニュー提供時間

### ★おうちごはんホッと

「日替わり定食」¥550（税込）



住：〒398-0002 大町市  
大町 4082-1

電：0261-23-5959

休：12/30～1/3

時：11：30～14：00

野菜の工夫：味噌汁、付け合わせサラダ、小鉢と、色々な料理から少しずつ野菜がとれます。日によって野菜の種類も変わります。

減塩の工夫：主食のごはんは食塩ゼロ。調理法が重ならないようすることで、全体の味が濃くならないように工夫しています。

### ★ネパールレストラン ヒマラヤンシェルパ

「ダルバート サラダセット」¥1050（税込）



住：〒398-0002  
大町市大町 2532-4

電：0261-85-2432

休：水曜日

時：11：00～15：00

17：00～23：00

野菜の工夫：カレーにはトマト、豆のスープには玉ねぎが入り、サラダや他の副菜からも少しずつ野菜がとれるメニューです。

減塩の工夫：カレーは少し塩気を感じるため量を少なめに。その分他の料理はスパイスや油のコクを使い、食事全体の塩の量をできるだけ抑えています。

～血糖値の上昇をゆるやかに～

丼ものやパスタも、単品食べよりも野菜やおかずと組み合わせて。



※店舗情報の見方

**住**：住所      **電**：電話番号      **休**：定休日      **時**：対象メニュー提供時間

### ★ばいはるちやにみとろカフェ

「ばいはるちやにカレー」¥1000（税込）



**住**：〒398-0001  
大町市平 8040-291  
**電**：0261-85-0243  
**休**：水・木曜日  
**時**：10：00～14：00

野菜の工夫：カレーは大町の自家農園で栽培したトマトをふんだんに使っています。トッピングの野菜と小鉢1皿分の野菜もついて1食に必要な野菜量が補えます。  
減塩の工夫：スパイシーなカレーはトマトのうまみと香辛料で塩分を抑えています。サラダはレモン果汁を使うことで塩分控えめに。さわやかな味わいです。

### ★星のキッチン

「ヘルシーチキンオーバーライス」¥600（税込）



**住**：〒398-0002  
大町市大町下仲町 4070  
**電**：080-9548-2333  
**休**：月曜日  
**時**：11：00～18：00

※事前予約なしで対応可。

注文は1個から可。

野菜の工夫：花野菜、葉物野菜、根菜と入っています。全部併せて約140g。焼き野菜もあり、香ばしさも加わります。

減塩の工夫：チキンは塩を控えめにし、いくつかのスパイスをブレンドし漬け込みオーブンで焼きました。スパイスを上手く組み合わせたお弁当です。

～高血圧予防に～

毎月17日は減塩の日です。だしのうまみや香辛料を上手に使うと、おいしく減塩ができます。

※店舗情報の見方

住：住所

電：電話番号

休：定休日

時：対象メニュー提供時間

### ★川上商店

「おにぎり弁当と野菜たっぷり味噌汁」¥800（税込）



住：〒398-0004

大町市常盤 2920

電：0261-22-2912

休：月曜日

時：11：00～13：30

※前々日までに要予約。

注文は2個から可。

野菜の工夫：ブロッコリーやトマト、パプリカなどの緑黄色野菜が見た目にも華やか。味噌汁には80～90g程度の野菜が入ります。

減塩の工夫：2種類のおにぎりのうち、1種類はごまの風味と大葉がアクセント。減塩に役立つ食材をふんだんに使っています。色々な味が楽しめるお弁当です。

### ★仕出し・惣菜 はつ花

「たっぷり焼き野菜の玄米黒酢豚弁当」¥720（税込）



住：〒398-0002

大町市大町 2563-20

電：0261-85-2230

休：日曜日・祝日

時：11：00～18：00

※前日 17：00 までに要予約。

注文は1個から可。

野菜の工夫：野菜を主菜にプラスすることで量をしっかり確保。緑黄色野菜も入り、彩り豊かな仕上がります。

減塩の工夫：減塩しょうゆを使って作っています。一般的なしょうゆを使って作った場合よりも食塩量は抑えていますが、味はしっかり感じます。

～血糖値の上昇をゆるやかに～

大きく切る、噛み応えのある食材を使う、などすることで自然とゆっくり噛んで食べられます。ゆっくりおいしく味わって血糖値の上昇をゆるやかに。

※店舗情報の見方

住：住所 電：電話番号 休：定休日 時：対象メニュー提供時間

### ★健菜樂食 Zen

#### 「カムカム弁当®

サバと全粒粉の有機蕎麦実焼き」¥1100（税込）



住：〒398-0001

大町市平 6180

電：090-1706-5391

休：不定休

時：9:00~19:00

※2日前までに要予約。電話予約は9:00~21:00まで受付。注文は1個から可。

野菜の工夫：自家栽培野菜や旬の野菜を使った副菜がしっかりと。種類も豊富。野菜のおいしい食べ方を発見できます。

減塩の工夫：酸味や油のコク、香ばしさを上手く組み合わせています。噛み応えのある食材を使うことで味もしっかり感じます。

### ★アルプスラーメン がんばりやさん

「ムラサキ米とタンドリーチキン弁当」¥700（税込）



住：〒398-0003

大町市社 5332

電：0261-85-2023

休：水曜日

時：10:00~15:00

※前日までに要予約。注文は1個から可。

野菜の工夫：副菜は2品でそれぞれ約70g。歯ごたえがあり野菜の味がよくわかるスティック野菜と、さっぱり味の和え物の2種類です。

減塩の工夫：主菜はカレーの風味がよくわかるタンドリーチキンです。スティック野菜は特製のディップソースにつけていただけます。

日本人が当面目標にする食塩摂取量（18歳以上） 「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

男性：7.5g 未満/日 女性：6.5g 未満/日 高血圧の方：6.0g 未満/日

すぐには無理でも、少しずつ徐々に減塩していきましょう。

※店舗情報の見方

住：住所

電：電話番号

休：定休日

時：対象メニュー提供時間

---

★やさい畑のとんとん

「やさいで元気弁当」¥750(税込)



住：〒398-0002

大町市大町 5733-13

電：090-7174-5500

時：9:00~18時頃

※前日までに要予約。

注文は2個から可。

土・日曜日みの提供。

※一部メニューは写真と異なります。

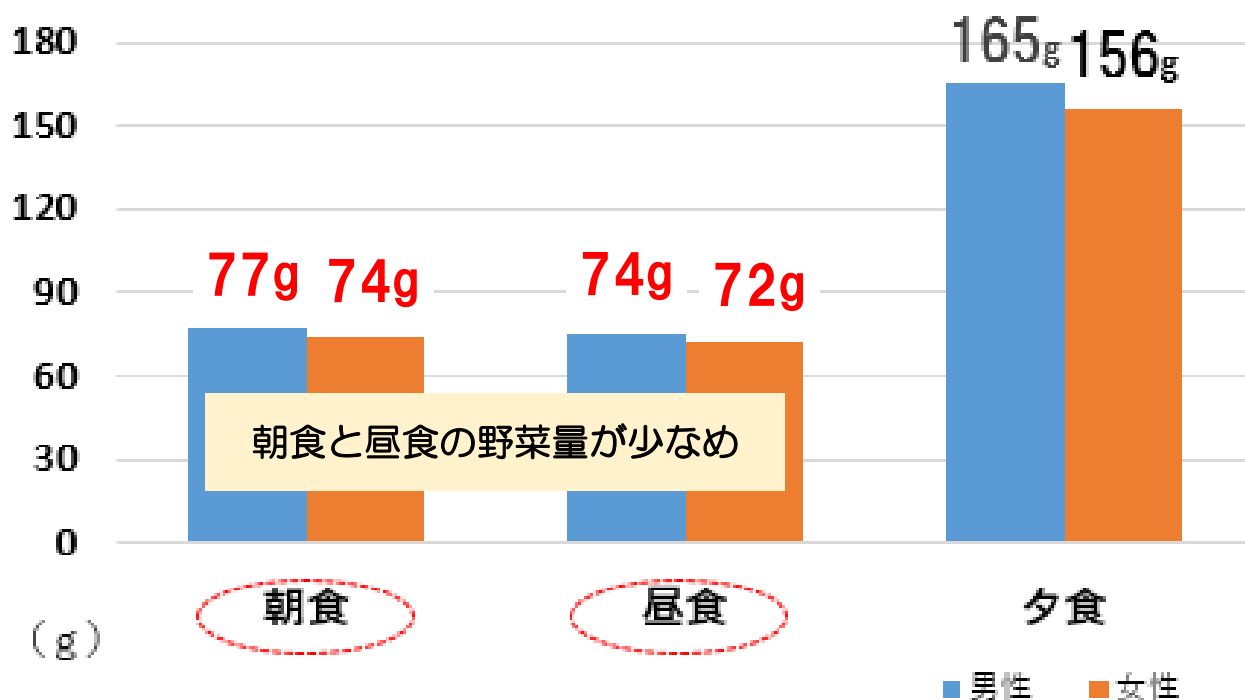
野菜の工夫：緑黄色野菜、海藻、きのこすべて入ったお弁当です。主菜の豆腐ステーキも野菜入りです。

減塩の工夫：豆腐ステーキはソースをかけなくても味を感じます。食塩ゼロの白ごはんの良い組み合わせです。

---

## 足りていますか？朝ごはんとお昼ごはんの野菜量

夕食では野菜がしっかりとれているけれど・・・



### 【食事区分別 平均野菜摂取量】

令和元年度長野県県民健康・栄養調査結果より作成

朝・昼・夜、全部合計しても1日の野菜摂取目標にはまだ足りない。

**朝食と昼食は 野菜をもう少し食べた方がよさそう！**



大町市キャラクター「おおまびよん」

<b>緑黄色野菜</b> ほうれん草、小松菜、水菜、いんげん、ピーマン、トマト、にんじんなど	<b>葉物野菜</b> ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、白菜、キャベツなど
<b>淡色野菜</b> キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、なす、だいこんなど	<b>根っこ野菜</b> ごぼう、だいこん、かぶ、にんじんなど

野菜は食物繊維やビタミン、ミネラルの供給源

## 野菜の種類にも注目！

成人が必要な栄養素を摂取できる**1日の野菜量は、350g**以上です。

1食の野菜量は、生野菜なら両手一杯（約120g）が目安です。

緑黄色野菜と淡色野菜では含まれる栄養素も異なるので、  
組み合わせて食べましょう。

食事の最初に野菜を食べて血糖管理をすることもポイントです。



### 緑黄色野菜

からし菜	サラダ菜	こねぎ
水菜(京菜)	リーフレタス	にら
小松菜	サニーレタス	たらのめ
山東菜	クレソン	こごみ
ほうれんそう	せり	アスパラガス
春菊	みつば	さやいんげん
かぶ葉	しそ	さやえんどう
大根葉	バジル	オクラ
なばな	パセリ	かぼちゃ
野沢菜	とうみょう	ししとう
つるむらさき	おかひじき	トマト・ミニトマト
モロヘイヤ	かいわれだいこん	にんじん
チンゲンサイ	つまみな	青ピーマン
タアサイ	ブロッコリー	赤ピーマン

(緑黄色野菜のうち、食べる頻度の多いものを例として挙げています)

## 何から食塩を多くとっている？

食塩の約70%は調味料から摂取しているようです。

(令和元年度長野県県民健康・栄養調査結果より)

【 調味料の内訳 】

- ・しょうゆ
- ・みそ
- ・塩
- ・その他調味料 . . . ★

★その他調味料って？

・・・ドレッシング、めんつゆ、〇〇の素、〇〇のタレ、インスタントラーメンのスープなどを  
含みます。

「作る」「食べる」ときに味が薄いと感じたら、しょうゆ、みそ、塩を足す代わりに

- ・酸味（酢、レモン果汁など）
- ・香辛料（こしょう、七味唐辛子など）
- ・香り（いりごま、のり、かつお節など）

を足すと食塩の過剰摂取を防げます。

減塩タイプの調味料を使うのも選択肢のひとつです。



あなたのよく使う調味料や食品の食塩相当量はどれくらい？

**「栄養成分表示」**も確認しておきましょう

栄養成分表示  
1食（〇〇gあたり）

エネルギー 〇〇kcal  
たんぱく質 〇〇g  
脂質 〇〇g  
炭水化物 〇〇g  
食塩相当量 〇〇g ← ← ←

生活習慣病予防のために目標にしたい食塩摂取量は、成人  
男性 7.5g/日未満、成人女性 6.5g/日未満です。

高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも  
6.0g/日未満が目標です。

（日本人の食事摂取基準 2020 年版より）

←ここを CHEK !

健康維持・増進には、栄養バランスのよい食事の他にも、積極的にからだを動かすこと、健康診断を受けることも大切です。

必要な食事量は個人によっても異なるため、エネルギーや栄養素を過不足なくとれているかは、定期的な体重測定や健康診断で確認しましょう。

※大町市の健康診断については下記までお問い合わせください。

《お問い合わせ》

大町市中央保健センター

住所：〒398-0002 大町市大町 1058-13

電話：0261-23-4400 / FAX：0261-23-4401

E-mail：[hokencenter@city.omachi.nagano.jp](mailto:hokencenter@city.omachi.nagano.jp)