

バランスごはん スタンプラリー

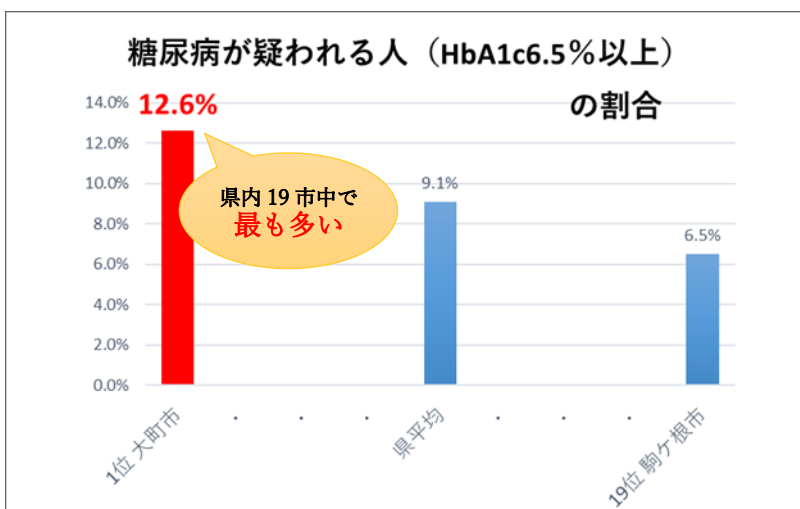
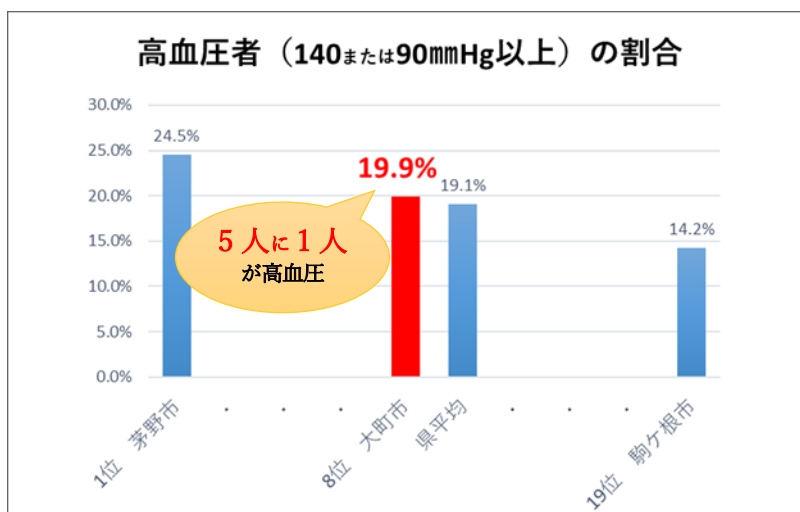
2020.10.19（月）～11.30（月）

『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」

大町市国保特定健診の状況は？ 平成30年度国保保険者における特定健診等結果状況報告書より



血圧や血糖値が高い状態が続くと、年齢が若くても動脈硬化が進み、心臓や脳、腎臓などに大きな負担がかかります。これを防ぐために大切なのが日々の食事です。社会環境が変わるなか、外食の利用も日常的なものとなっています。そのため、それぞれの生活スタイルに合わせて、外食でも栄養バランスよく食べることができる環境をつくっていく必要があります。そこで、市民の皆さんの健康づくりの推進と健康に食べられる環境づくりを進めるため、市内飲食店と協働した取り組みを行います。

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。まずはこの3つのポイントをおさえたメニューを「知って」「見て」「食べて」、健康と食事について考えてみませんか？

※必要なエネルギーや栄養素を過不足なくとれているかは、定期的な体重測定と健康診断で確認しましょう！

スタンプがもらえるのは、次のどちらかを満たすお店の対象メニューです。

信州食育発信3つの星レストラン対象メニュー（長野県事業 信州 ACE プロジェクト※）

詳しく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。

★健康づくり

主食・主菜・副菜がそろっていること

エネルギーが 500～700 kcal 程度であること

野菜（海藻・きのこ類を含む、いも類は含まない）を 140g 以上使用していること

食塩量 4g 未満（※3g 以上の場合はできるだけ 3g に近づくように努力すること）

★長野県産食材の利用や食文化の継承

★食べ残しによる生ごみの発生の抑制（小盛り対応など）

きらりおおまち食育健康応援店対象メニュー

★主食・主菜・副菜がそろっていること

★野菜（海藻・きのこ類を含む、いも類は含まない）を 140g 以上使用していること

★減塩の工夫をしていること、または減塩に向けて努力していること

※信州 ACE（エース）プロジェクトは、
脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある
Action（体を動かす）、
Check（健診を受ける）、
Eat（健康に食べる）に取り組む県民運動の名称です。
長野県では、県民のみなさん一人ひとりが生きがいを持ち、
健やかで幸せに暮らせるよう、取組を推進しています。



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

提：対象メニュー提供日

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

『ヘルシー煮かつ定食』¥850（税込）



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

野菜の工夫：ボリュームのある生野菜サラダが特徴です。りんごと玉ねぎをベースにした自家製ドレッシングで、サラダも食べやすくなっています。

減塩の工夫：煮かつは天然だしと黒こしょうを効かせています。大町近郊の食材を使用し、地元の味も堪能できます。

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
提：月曜日～土曜日
時：11：30～20：00

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

提：対象メニュー提供日

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

「彩り野菜と信州ハーブ鶏の塩こうじソテー丼」¥1000（税込）



住：〒398-0004
大町市常盤 5869-58
電：0261-85-0773
提：毎週水曜日・第一日曜日・第三木曜日以外の日（例外もあり）
時：11：30～15：00
（ディナータイムは当面休業）

野菜の工夫：「野菜をたくさん食べよう！」をモットーに、丼、スープ、小鉢それぞれに野菜が入っています。緑黄色野菜豊富、彩り豊かで目で見ても楽しめます。
減塩の工夫：塩こうじに漬けた信州ハーブ鶏のソテー。香ばしく焼くことで味わい豊かに。スープには野菜のうまみが出ています。

3つの星レストラン登録店

★えんとつ

「えんとつミックスピッツァ 彩りサラダ付」¥1298（税込）



住：〒398-0004
大町市常盤泉 6935-12
電：0261-22-8866
提：定休日・月曜日とその他以外
時：10:30～14:00(L.O)
15：00（CLOSE）

野菜の工夫：サラダが先に提供されるベジ・ファーストメニュー。ピザにはトマトをたっぷり使った自家製トマトソースを使用しています。
減塩の工夫：チーズのなかでも塩分の少ないモッツァレラチーズを使用することで、塩分が多くならないように工夫しています。

～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

提：対象メニュー提供日

時：対象メニュー提供時間

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

提：水曜日～日曜日

時：11：00～15：00

野菜の工夫：自家製野菜やハーブ、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。化学調味料は一切使わず、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。

★ピストロ傳刀

「信州産食材のボロネーゼ・サラダセット」¥1080（税抜）



住：〒398-0002
大町市大町 1082-1

電：0261-22-3755

提：火曜日～金曜日

祝日はなし

時：11：30～14：00

野菜の工夫：ボロネーゼには信州産肉の他に野菜やきのこも入っています。サラダはなたね油と酸味を効かせたドレッシングで食べやすくなるよう工夫しています。

減塩の工夫：パスタは塩茹でしないことで余分な塩分をカット。きのこを入れることでうまみがアップし、卵を崩せば味わいも変わり更においしく二度楽しめます。

～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 **提**：対象メニュー提供日 **時**：対象メニュー提供時間

★むつみ亭

「日替わりランチ」¥700（税込）



住：〒398-0002
大町市大町 2592-16
電：0261-23-2799
提：日曜日～金曜日
時：11：30～14：00

野菜の工夫：生野菜や加熱野菜など、少しずつ、色々な料理から野菜がとれるようにしています。加熱することでカサが減って食べやすくなります。

減塩の工夫：味噌汁は煮干しでしっかりとだしをとっています。調理法が重ならないようにすることで、全体の味が濃くならないように工夫。漬物は浅漬けで少量に。

★ばいはるちゃんにとろ

「ばいはるちゃんにカレー」¥1200（税込）



住：〒398-0001
大町市平 8040-291
電：0261-25-0588
提：金～火曜日
時：11：00～14：00

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。

～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

提：対象メニュー提供日

時：対象メニュー提供時間

★おそうざいの店やまだ

「ミックスランチセット」¥660（税込）



住：〒398-0002

大町市大町 2582

電：0261-22-0284

提：月～土曜日

時：11：00～14：00

※おまかせセット¥660
（税込）は日によって内容
が異なるため、店舗にお問
い合わせください。

野菜の工夫：特製の肉団子には、玉ねぎがたっぷり。味噌汁や小鉢にも野菜が入り、少しずつ、色々な料理から野菜がとれます。

減塩の工夫：付け合わせのサラダにはドレッシングがかかっていません。味にメリハリがついて、しつこくなく食べられます。

★はつ花

「焼き野菜とたっぷりきのこの彩りカレー」¥810（税込）



住：〒398-0002

大町市大町 2563-20

電：0261-85-2230

提：月～土曜日

祝日はなし

時：11：00～18：00

※前日までに要予約。

注文は1個から可。

配達については注文時にご
相談ください。

野菜の工夫：カレーには玉ねぎとトマトが入っています。野菜ときのこは大きめに切り、煮込まずにオーブンで焼いているので、自然と噛む回数が増えます。

減塩の工夫：オリジナルのカレールーは、塩分微量のカレー粉と香辛料を組み合わせる美味しさを引き出しているため、市販品に比べても塩分控えめです。

～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

提：対象メニュー提供日

時：対象メニュー提供時間

★健菜樂食 Zen

「自家製凍み豆腐全粒粉ソテー&黒酢ソースと
お野菜たっぷり弁当」¥900（税込）



住：〒398-0001

大町市平 6180

電：090-1706-5391

提：不定休

時：9：00～21：00

※2日前までに要予約。

注文は1個から可。

配達については注文時にご
相談ください。

野菜の工夫：自家栽培無農薬野菜や旬の食材を使った副菜が数種類ついて量もとれます。
減塩の工夫：自家製凍み豆腐に、オリジナルの全粒粉ミックス粉をまぶしたソテー。香ばしく焼き、さっぱりした酸味の黒酢ソースを添えることで味わい豊かな仕上がりになっています。

★アルプスラーメン がんばり屋さん

「ホロホロむね肉の塩麩お弁当」¥600（税込）



住：〒398-0003

大町市社館ノ内 5332

電：0261-85-2023

提：木～火曜日

時：11：00～14：00

※前日までに要予約。

注文は1個から可。

配達については注文時にご
相談ください。

野菜の工夫：生だとボリュームのある野菜も、加熱調理することでカサを抑えて食べやすくしています。緑黄色野菜も入って彩りも豊かです。

減塩の工夫：減塩タイプの塩麩を使用して漬けたむね肉。野菜のうまみも加わり、おいしさが閉じ込められています。梅ソースも味のアクセントに。

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

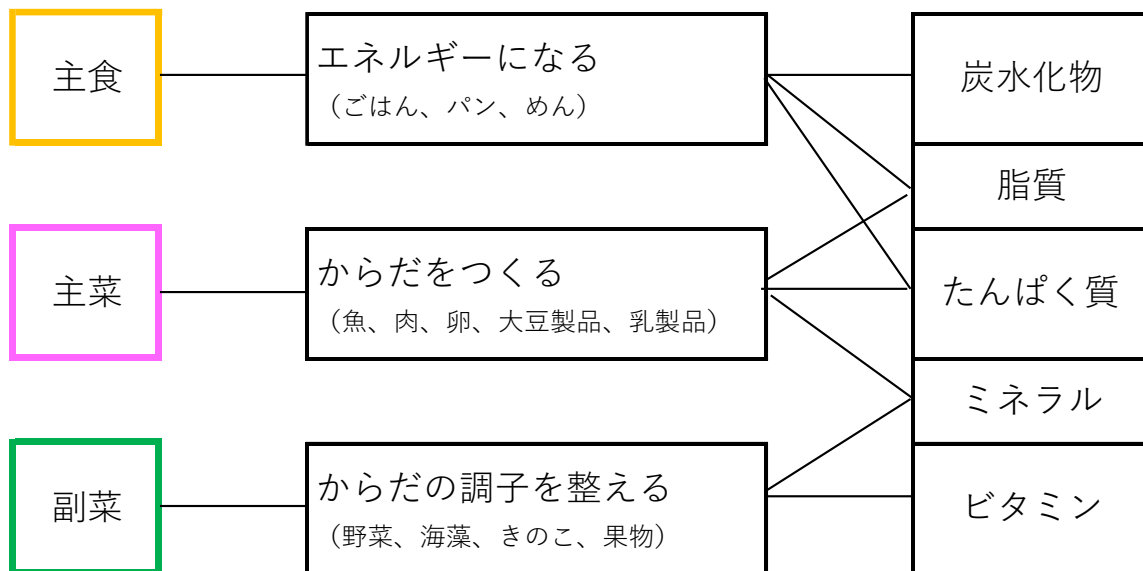
男性：7.5g 未満/日 女性：6.5g 未満/日 高血圧の方：6.0g 未満/日

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。

家でも外でもバランスごはん

単品ごはんよりも、主食・主菜・副菜ごはん

主食だけではなく、たんぱく質のおかず（主菜）と野菜（副菜）も入れて食べましょう。
栄養素のバランスが整いやすくなります。



果物、乳製品も適宜とりいれましょう。



野菜を毎食食べよう

野菜を毎食食べよう

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)

塩分を控えるための工夫

- 1 だしのうまみや新鮮な食材を利用する**

昆布やかつお節、煮干しでだしをとる、新鮮な食材を利用するなどして、食材の持ち味を生かしましょう。
- 2 漬物・汁物はちょっとした工夫を**

食べる回数や量を調整します。漬物はできるだけ控え、食べる場合は浅漬けにして少量に。味噌汁は具沢山にすれば減塩できます。
- 3 効果的に塩味を**

塩は食品の表面に振りかけることで、少なくとも塩気を感じることができます。
- 4 むやみに調味料を使わない**

まずは料理そのものの味や献立全体の味を確かめましょう。
- 5 酸味を使う**

酢、レモン、かぼす、すだちなど。
- 6 香辛料や低塩の調味料を上手に組み合わせて**

唐辛子、こしょう、カレー粉、ケチャップなど。
- 7 香りを利用して**

ゆず、しょうが、みょうが、ハーブ、のり、かつお節など。
- 8 香ばしさも見方に**

焼き物調理、炒ったゴマ、くるみなど。ゴマ油やオリーブオイルも香りやコクがあって使えますが、脂質のとりすぎに注意が必要です。
- 9 練り製品・加工食品には気を付けて**

かまぼこ、はんぺん、さつまあげ、ハム、ベーコンなど。なかには減塩されているものもあるので表示を見て選びましょう。
- 10 食べすぎないように**

薄味でもたくさん食べれば塩分摂取量は多くなります。
体重測定や健康診断などで自分に合った適正量を確認しましょう。



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