

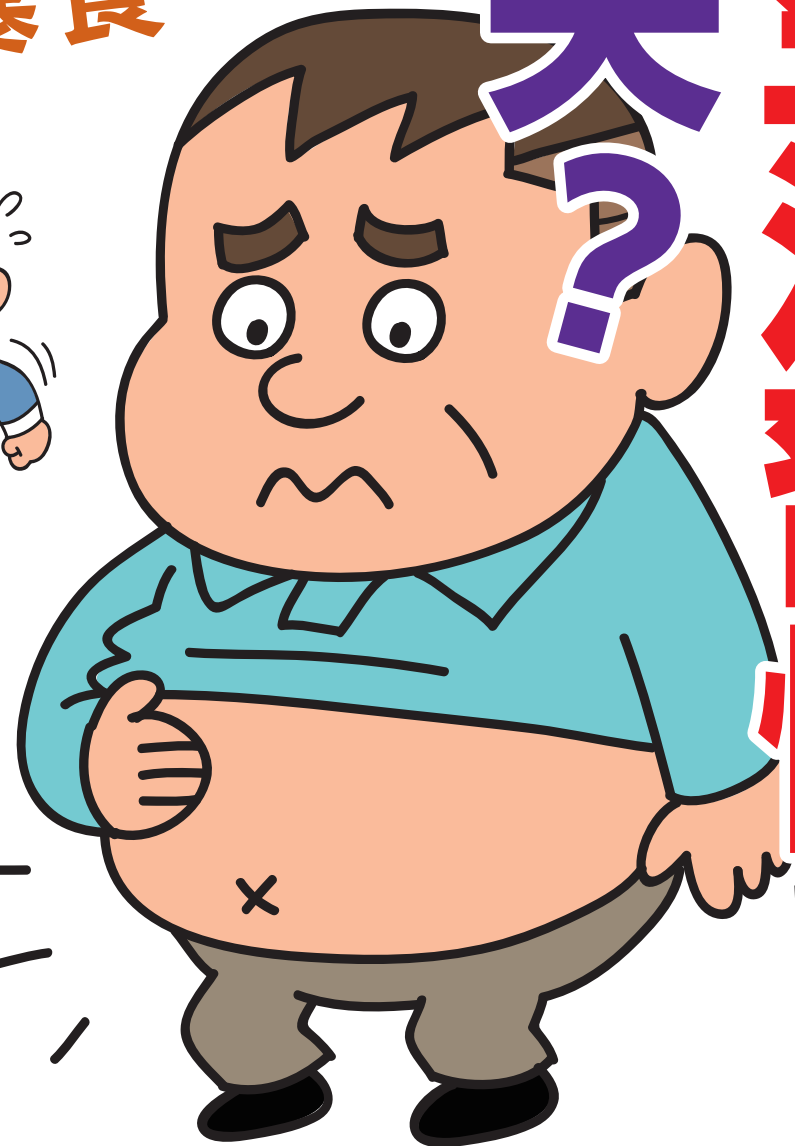


喫煙  
運動不足

暴飲  
暴食

その生活習慣で  
大丈夫?

まず運動を  
心がけよう!



健康寿命をのばそう!

かごしま健康イエローカードキャンペーン展開中です!

第32回(平成30年度)健康増進月間 標語 / 鹿児島県国民健康保険団体連合会主催



「お母さん 少のきよりは 歩こうよ」

鹿屋市立田崎小学校 4年 土屋 優衣



# 「食事」も見直して、もっと健康に!

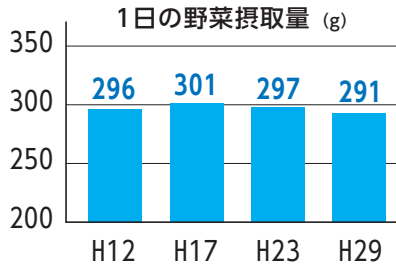
## 野菜をプラス一皿

～「鹿児島県」の現状～

**目標** (成人1人当たり)

1日の野菜の摂取量 **350g以上**

**現状 291g**



〔平成29年度県民の健康状況実態調査〕結果より



約60gの野菜を料理すると・・・

●青菜のおひたし:小鉢1皿  
●臭だくさんの味噌汁:1杯 等  
このくらいなら、「なんとかなる」気が  
しませんか?  
朝食・昼食・夕食のどこかであと一皿!

<なぜ?野菜350g>

1日の食事の「野菜」の分量を350g程度にすることで、たんぱく質やミネラル・ビタミン等のバランスを取りやすくなります。

## 「かごしま食の健康応援店」も健康をサポートします!

### ① 「かごしま食の健康応援店」とは

健康に配慮した商品や食に関する適切な情報を提供する飲食店等を「かごしま食の健康応援店」に登録しています。

### ② 「かごしま食の健康応援店」の取組は

- (1) 栄養成分の表示
- (2) ヘルシーメニューの提供
  - ① バランスばっちりメニュー
  - ② 55(ゴーゴー)メニュー
  - ③ 野菜たっぷりメニュー
  - ④ カルシウムたっぷりメニュー
  - ⑤ 脂質ひかえめメニュー
  - ⑥ 塩分ひかえめメニュー
- (3) ヘルシーオーダーへの対応
  - ① エネルギーの調整
  - ② 塩分の調整
  - ③ 脂質の量の調整
- (4) 食事バランスガイドの表示
- (5) あまみ長寿食材の利用
- (6) その他

「野菜たっぷりメニュー」は  
野菜を120g以上使用



「かごしま食の健康応援店」はこのステッカーが目印です。

### \*「かごしま食の健康応援店」は随時募集中です\*

登録希望の方は、県庁健康増進課又は、各地域振興局・支庁健康企画課、屋久島事務所保健福祉環境課、徳之島事務所保健衛生環境課へお問い合わせください。

【詳しくは鹿児島県のHPでご確認ください。】

問合せ先

鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課

電話:099-286-2717