



調理師の皆様へ

資料 No.1

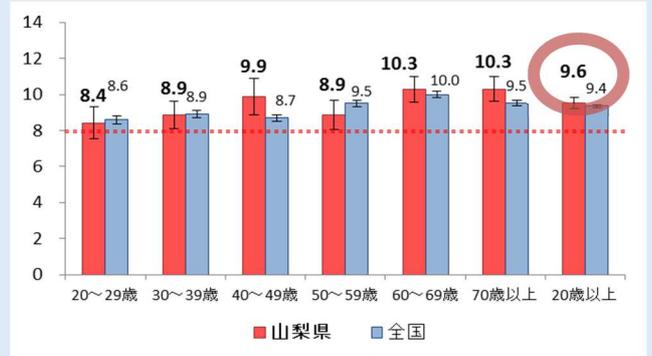
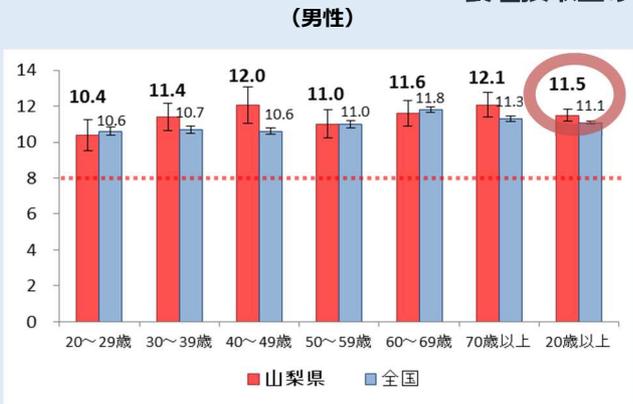
- 調理師は、調理の技術だけでなく、栄養・衛生、食中毒の知識、適切な調理方法などの知識を持ち、食生活向上に資するための資格です。是非、皆さんもその技術と知識を御活用いただき、県民の食生活の向上のため、御協力をお願いします。
- 山梨県の栄養や食生活に関する現状や課題解決に向けた取り組みをご紹介しますので、調理師免許証を手にしたこの機会に、**調理師としてどんなことができるのか、何をしたいのか**を考えてみませんか？

山梨県の現状 ～ 食塩 と 野菜 ～

食塩摂取の目標量は、1日 8g ですが、山梨県の1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、男性 **11.5g**、女性 **9.6g** で、全ての年代で目標量より高い状況です。男性は約 **80%**、女性は約 **70%**が食塩を**摂り過ぎ**ています。

食塩

～食塩摂取量の平均値(20歳以上)～



平成 26 年度県民栄養調査

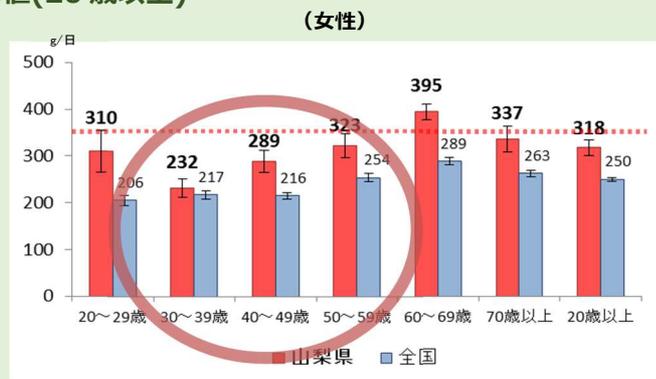
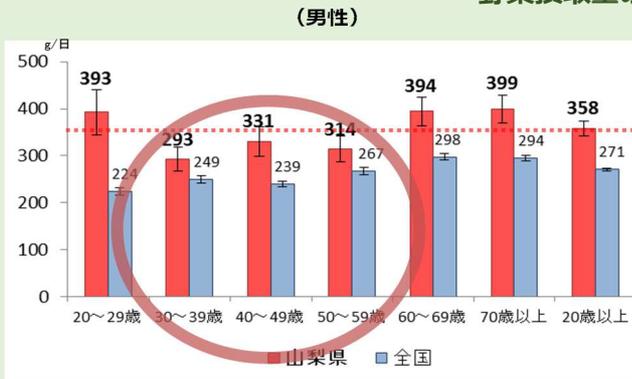
減塩は1日に△g と決めるのではなく、長い年月の積み重ねで考えるべきものです。血圧は年をとってから急に上がるものではなく、30歳くらいから徐々に上がっていきます。長い間に食べた食事が血圧の上昇に大きな影響を及ぼすのです。

今、健康に問題がなくても「なるべく食塩を減らす」ことが大切

野菜

野菜摂取の目標量は、350g/日ですが、野菜摂取量の山梨県の平均値は、男性 **358g**、女性 **318g** で、山梨県は、全国で上位です。しかし、年代別にみると、特に 30～50 歳代の**働きざかりの皆さん**は目標量に**達していません**。

～野菜摂取量の平均値(20歳以上)～



平成 26 年度県民栄養調査

野菜は、目標量を食べることで、生活習慣病予防に大切な食物繊維・カリウムの摂取が期待できます。

生活習慣病予防を支える野菜を「積極的に食事に取り入れる」ことが大切

山梨県 の取り組み

山梨県の現状を踏まえ、課題解決のための事業「**やまなししぼルトメニュー販売整備事業**」、「**やまなし健康経営優良企業の認定**」をご紹介します。

やまなししぼルトメニュー

ご存知ですか？やまなししぼルトメニューとは、基準を満たし、登録されたメニューのことです。**健康づくりの推進を図ることを目的として**、山梨県が認定をしています。



この **しぼルトマーク** が目印
しぼルトマークを見つけたら、
ぜひ注文してみてください！
また、あなたのお店でもぜひ提供を！

【県の基準】

- (1) 主食・主菜・副菜がそろっていること
 - (2) エネルギーが 500kcal 以上 700kcal 未満の範囲であること
 - (3) 野菜（きのこ類・藻類含む）の量が 120g 以上あること
 - (4) 食塩相当量が 3.0g 未満であること
 - (5) 栄養成分（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量またはナトリウム）が表示されていること
- なお、食品表示法等に基づく表示を行うにあたっては、関係法令を遵守すること

やまなししぼルトメニューが増えると…

しぼルトメニューが加わることで、食塩を減らしたい人や野菜を食べたい人が、そのメニューを**選択**することができ、安心して食べられる環境が整います。また、現在制限・配慮が必要でない方であっても、**気づかぬうちに減塩**することになります。

美味しく健康的なしぼルトメニューが増えることで、食生活がよくなり、**健康寿命の延伸**、県民の皆様が**いきいきと健やかに暮らす社会**の実現つなげられます。

皆さんがお勤めのお店でも、しぼルトメニューを提供してみませんか？

県（保健所または健康増進課）へメニューの届出を行い、登録をお願いします。登録後、「やまなししぼルトメニュー」として販売・提供することができます。

是非保健所に御相談ください！



健康経営優良企業の認定

「健康経営」とは…

企業が、従業員の健康の保持・増進に取り組むことで企業の成長を目指す取り組みです。山梨県は、働く世代の健康づくりとして、事業所が取り組む健康づくりを応援しています。従業員の生活習慣病予防としての減塩メニューや運動の取り組み、受動喫煙対策などに積極的に取り組む事業所を認定しています。「しぼルトメニューの提供」も認定項目の1つです。



健康に配慮した食事の提供をお願いします！