



た。今年度も高血圧対策として「減塩レシピ集」を2月発行予定です。ぜひご利用ください!

旬の食材を使い、塩分控えめ、野菜を多く使った健康レシピを広報やクリップパッド（公式キッチン「けんこうなかつがわ」）に掲載しています。また年に1回テーマを決めて健康レシピ集を発行し、スーパーや市役所などで無料配布しています。昨年度は増え続けている肥満解消のため「肥満メタボ予防」のための健康レシピ集」を発行しました。



一般女性や中高年向けの通称「ちゃんと」
450~650kcal

このマークが目印

一般男性や身体活動量の高い女性向けの通称「しっかり」
650~850kcal



忙しかったり一人暮らしだったりと、惣菜や弁当をテイクアウトして家で食べる「中食」が増えています。一方、市販の弁当は炭水化物と脂の多い弁当が多い傾向です。市では、健康に配慮した食事を手軽に選択できるよう、健康バランス弁当として「けんぱちくん弁当」を認定しています。

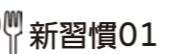
多く、栄養バランスや塩分に配慮した弁当は少ない傾向です。市では、健康に配慮した食事を手軽に選択できるよう、健康バランス弁当として「けんぱちくん弁当」を認定しています。

- <現在販売している店舗>
- ・(株)スーパー・エーン主婦の店 中津川店【駒場店・中村店・付知店】
 - ・ディアック (月1回けんぱちくんメニュー)
 - ・ちこり村パン工房 (けんぱちくんサンド予約販売)
 - ・こうじキッチン・こぎちゃん (予約販売)
 - ・ごはん屋たからばこ (毎月第3週のみ予約販売)
 - ・ないき商店 (予約販売)



新たに2店舗が販売を開始しました。11月から新たに2店舗「ごはん屋たからばこ」「ないき商店」が販売を開始しました。ぜひお試しください!

Event 食品スーパーと協働 減塩の取り組み



新習慣01 おいしく健康づくりを



新習慣02 手軽に健康! けんぱちくん弁当

高血圧予防、減塩啓発のため、市内の食品スーパー・スマイル各店舗に減塩食品コーナーを設けました。また、スマイル駒場店では、食生活改善サポートと協働し、栄養バランス弁当に配慮した「けんぱちくん弁当」を販売しています。

販売を開始

販売を開始



塩分摂取量がわかる

食事で摂取したナトリウムは、その95%以上が腎臓から尿として排出されます。尿中のナトリウム量を測定することで、塩分摂取量を把握します。

【取り組みその1】
学校での健康診断に合わせて「尿中塩分測定検査」を実施

小学6年生（約600人）と中学2年生（約600人）が対象。検査票に減塩啓発パンフレットを同封し、フィードバック。また、

生かし、市内全域に減塩の必要性や望ましい食生活習慣を伝えます。また、家庭や学校でも話題にすることで、取り組みの拡大と定着を図ります。

減塩大作戦

【取り組みその2】
測定結果を学校で行われる個別保健指導に活用し、測定検査と尿ナトカリ比測定検査」を実施

結果票に減塩啓発パンフレットを同封し、フィードバックするとともに、測定結果を各個人の保健指導に活用します。

減塩啓発パンフレット



食塩摂取量を減らすための食べる時や作る時のコツなど



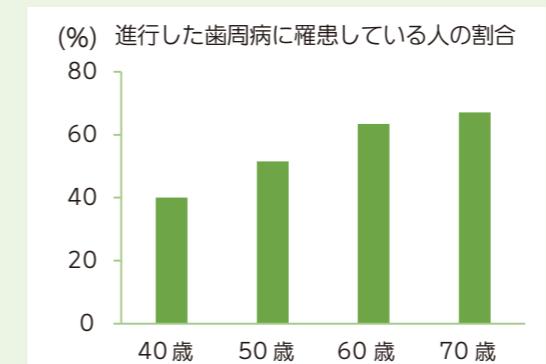
【取り組みその3】ヘルスマップ出前講座の実施

減塩についてだけではなく、血管を守る食生活のポイントや、野菜をどれだけ食べたらいいのかなど、試食・試飲などを体験しながら学びます。申し込みは随時受け付けています。詳しくは健康課まで。

しっかり噛んで おいしく食べよう・8020運動*

食事をよく噛み、おいしく味わって食べるためには、健康な歯が必要です。

歯を失う主な原因是「歯周病」。中津川市の節目歯科健診の結果を見ると、年齢を重ねるごとに歯周病にかかる人が増えています。(左グラフ)



出典: R6年度節目歯科健診の結果 (健康課調べ)

歯周病予防のポイント

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう

*8020運動とは、「80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう」という運動