



新習慣01



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ックパッド（公式キッチン「けんぱちゃん」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決のため「肥満メタボ予防のための健康レシピ集」を発行しました。

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！



健康レシピで  
おいしく健康づくりを



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



忙しいと一人暮らしだったり、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に、健康バランス弁当として「けんぱちゃん弁当」を認定しています。

新習慣02

手軽に健康！  
けんぱちゃん弁当

- <現在販売している店舗>
- ・(株)スーパーチェーン主婦の店  
中津川店【駒場店・中村店・付知店】
  - ・ディアクック  
(月1回けんぱちゃんメニュー)
  - ・ちこり村パン工房  
(けんぱちゃんサンド予約販売)
  - ・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  
市では、市内飲食店等と協働し、栄養バランスや塩分に配慮した「けんぱちゃん弁当」を販売しています。

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



高血圧予防、減塩啓発のため、市内の食品スーパー・スミ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、食生活改善サポーターと協働し、減塩啓発イベントを初開催しました。店内で、減塩味噌、減塩だし、減塩味噌、みそ汁の試飲や、減塩食品の試食配布、減塩に関する意識アンケートを実施しました。詳しくは二次元コードから



令和7年度から

食習慣を見直そう！

減塩大作戦

阿木地区の取り組みを生かし、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。

【取り組みその1】  
学校での健康診断に合わせ「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）を対象。  
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、

測定結果を学校で行われる個別保健指導に活用します。

【取り組みその2】  
集団特定健康診査「尿中塩分測定検査と尿ナトリウム比測定検査」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。

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。

病気のリスクを確認

尿中のナトリウム濃度とカリウム濃度の比率が高いほど、食塩の過剰摂取とカリウム摂取不足の可能性が高く、高血圧や循環器疾患のリスクと関連しています。

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

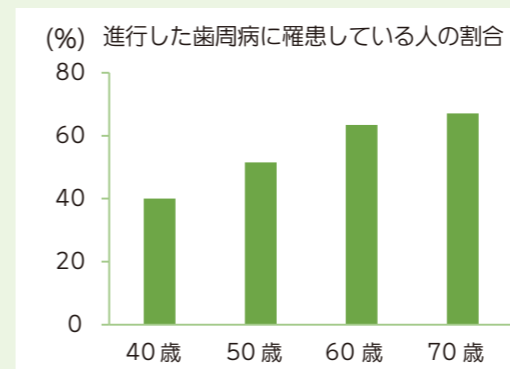


【取り組みその3】  
ヘルスアップ出前講座の実施

減塩についてだけでなく、血管を守る食生活のポイントや、野菜をどれだけ食べた方がいいのかなど、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\*



出典：R6年度節目歯科健診の結果（健康課調べ）

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。

歯を失う主な原因は「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）

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