



2面 働き方改革・県からのお知らせ
3面 知事にアクセス・文化通信 ほか
4面 吹き竹・とちぎだいすき! ほか
編集・発行 栃木県広報課 令和元(2019)年7月7日発行
〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20
☎028-623-2192 FAX 028-623-2160
栃木県のホームページ <http://www.pref.tochigi.lg.jp/>
毎月第1日曜発行(次回は8/4発行)

みんなで健康長寿とちぎづくり

健康であることは、生き生きと暮らすための基本であり、活力ある地域社会を築くための基盤となります。県では、「健康長寿日本一とちぎ」をスローガンに、「健康長寿とちぎづくり県民運動」を展開しています。今回は、県民運動の重点プロジェクトから「食べて健康!プロジェクト」と、新たにスタートした「とちまる健康ポイント」をご紹介します。



いちごタルト(いちごde健康レシピ)

食べて健康!プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに!



食生活は、健康づくりの重要な基本要素の一つですが、本県では、野菜摂取量や食塩摂取量が目標値に達しないなど、食生活の見直し、改善の取り組みが求められています。

- 県民の食生活の現状** 出典:平成28年度県民健康・栄養調査
- 野菜摂取量 一日の目標350gに対して276g
 - 食塩摂取量 一日の目標(男性8g未満、女性7g未満)に対して男性10.7g、女性9.1g
 - 朝食欠食者数 年々増加しています(男女とも10歳代後半から50歳代で高い数値)

また、肥満対策や高血圧・高血糖対策の観点からも、食生活改善の取り組みを強化する必要があります。そこで、県では県民の皆さんが、健康づくりのために必要な食事内容や食習慣を考え、より良い食事を意識して選ぶことや、そのための環境づくりを進める「食べて健康!プロジェクト」を展開しています。

目標 1日3食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事を取る

プロジェクトの取り組み内容

野菜摂取量を増やす(野菜を1皿多く食べる)

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかり取ることが、がんや循環器疾患、糖尿病などの予防のために大切です。



食塩摂取量を減らす(塩辛いものを控える)

塩分を取り過ぎると、脳卒中などの循環器疾患や、胃がんのリスクが上昇します。減塩に仕組み、薄味に慣れましょう。



朝食の欠食をなくす(朝ご飯を毎日食べる)

朝、食事を取ることで生活のリズムが整います。脳の働きも活性化するので、仕事や勉強に集中でき、一日を活動的に過ごせます。

「食べて健康」レシピおよび「いちごde健康」レシピを募集しています!

県民の皆さんが1日3食、野菜を増やし塩分を減らすことに留意して、きちんと食事を取ることができるよう健康レシピを募集し、「健康長寿とちぎWEB」サイトで公開しています。

●「食べて健康」レシピテーマ

野菜メニュー、減塩メニュー、朝食メニュー、ヘルシーメニュー



黒酢たまねぎドレッシングで食べる餃子サラダ



夏野菜のスパサラ

●「いちごde健康」レシピテーマ

いちごを使ったヘルシーレシピ(おかず、おやつなど)



米粉のいちごピザ



いちごの豚カツ

応募方法・レシピ集などは [食べて健康レシピとちぎ](#) [検索](#)

ちくわとセロリのさっぱりサラダ

【材料(1人分)、熱量(270kcal)】

セロリ(100g)、ブロッコリーの芽(20g)、生ちくわ(120g)、④【ごま(小さじ1)、うま味調味料(少々)、マヨネーズ(大さじ1)、酢(大さじ1)、しょうゆ(小さじ1)】

【作り方】

- ①セロリ茎は斜めに、葉は3cmくらいに切る。ちくわは1本を10等分の輪切り。ブロッコリーの芽は洗い、全ての材料をボールへ
- ②④を全部入れ、混ぜる



セロリのシャキシャキ感を生かしたレシピです

とちまる健康ポイント(とけポ)がスタートしました!

運動や食事などの生活習慣に課題が見られる働く世代を中心に、楽しみながら健康づくりに取り組んでもらうために「とちまる健康ポイント」を実施しています。

- 参加方法は、スマートフォンに「FUN+WALK」アプリを入れて登録するだけです。歩いた分だけ毎月ポイントがたまり、歩数に応じてキャラクターが変身していきます。たまったポイントをクーポンに交換し、とちぎの特産品などのプレゼント抽選に応募できます
- 対象は県内に在住・通勤・通学している18歳以上の方です



※写真はイメージです



Android用



iPhone用



「FUN+WALK」アプリの画面

歩いて、健康&お得をGETしよう!

詳しくは [とちまる健康ポイント](#) [検索](#)



歩く場所を探したい時は、「とちぎ健康づくりロード」をぜひご利用ください。気軽に歩ける県内各地のコースなど、ウォーキングに役立つ情報が掲載されています。



[とちぎ健康づくりロード](#) [検索](#)