

家庭でも

お店でも

# はじめよう

# 「秋田スタイル健康な食事」

「秋田スタイル健康な食事」ってどんなもの？

県民が目指す食事は「**減塩**」と「**プラス野菜・果物**」です

例えば

みそ汁でイメージすると  
**塩分濃度0.8%+**野菜等の具材がたっぷり



例えば

1食でイメージすると  
漬物や味の濃いおかずはひかえめに  
主菜(メインのおかず)に野菜を添える  
果物をプラス



いつも飲んでいるみそ汁の**塩分濃度**はどのくらい？

県の保健所や栄養士会で、みそ汁の**塩分濃度**測定ができます。  
お問い合わせください！

## 問合せ・申込み先

大館保健所 TEL 0186-52-3952  
FAX 0186-52-3911

由利本荘保健所 TEL 0184-22-4122  
FAX 0184-22-6291

北秋田保健所 TEL 0186-62-1166  
FAX 0186-62-1180

大仙保健所 TEL 0187-63-3404  
FAX 0187-62-5288

能代保健所 TEL 0185-52-4333  
FAX 0185-53-4114

横手保健所 TEL 0182-32-4006  
FAX 0182-32-3389

秋田中央保健所 TEL 018-855-5170  
FAX 018-855-5160

湯沢保健所 TEL 0183-73-6155  
FAX 0183-73-6156

公益社団法人 秋田県栄養士会(月・火・金) TEL 018-800-6708  
秋田市旭北栄町1-5 秋田県社会福祉会館6階 FAX 018-800-6717



あなたの地域の食生活改善推進員も測定ができます！

秋田県健康福祉部 健康づくり推進課  
TEL 018-860-1426

ここから始める 健康寿命日本一！

# 「秋田スタイル健康な食事」認証制度 認証メニュー募集

秋田スタイル健康な食事



## 「秋田スタイル健康な食事」認証制度ってどんなもの？

「減塩」と「プラス野菜・果物」に配慮したメニューや弁当を県が認証する制度です

- 認証メニュー(弁当)を提供するお店には、秋田県知事名の認証書を交付します
- 認証メニュー(弁当)を、県の健康に関するWebサイト「秋田健」で紹介します

### 認証基準は？ みそ汁等がつく場合、汁の塩分濃度は0.8%以下です

#### 秋田スタイル健康な食事 定食タイプ

- ① 主菜に野菜を添え、主菜の味で野菜を食べられるようにする
- ② 漬物や常備菜はひかえめに代わりに果物をつける



#### スーパー秋田スタイル健康な食事 定食タイプ、弁当タイプ

- ① 食塩相当量が3.0g未満
- ② 野菜と果物の使用量が120g以上

#### 秋田スタイル健康な食事 カレー、チャーハン、パスタ、焼そば等の 味付け主食タイプ

- ① スープ類はつけない
- ② 漬物はつけない
- ③ 果物または野菜の小皿をつける



#### 秋田スタイル健康な食事 ラーメン、うどん、そば等の 汁あり麺類タイプ

- ① スープ摂取量に応じた食塩相当量の表示がある
- ② 漬物はつけない
- ③ 果物または野菜の小皿をつける



詳しい認証基準や留意事項については保健所にお問合せください  
栄養士が塩分濃度の測定や食塩相当量の計算等をして認証に向けてサポートします

### 認証までの手順は？

保健所へ問合せ、相談

保健所からの助言・支援

審査の申込み

(毎年12月15日までに、管轄する保健所へ)

審査

認証

(3月1日付け有効期間3年)

### 飲食店・弁当製造等の 事業主の方へ

認証制度について詳しく知りたい場合は、下記に連絡先を記入し、切らずにこのまま最寄りの保健所へFAX送信(番号裏面参照)してください。折り返し、保健所担当が御連絡します。

送信年月日 令和 年 月 日

事業所(店)名

担当者名

電話番号

FAX番号