

知っていますか？

やさ・しー・い食の応援店

やさ野菜たっぷり・し塩はーマイナス・い 1 グラム

海匝地域は、千葉県の中でも胃がんや脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病による死亡率が高い地域です。

そこで、海匝地域・職域連携推進協議会(事務局：千葉県海匝健康福祉センター)では、地域住民の健康づくりを一層進めるため、「やさ・しー・い」取り組み(生活習慣病予防に効果があるとされている野菜摂取量の増加・減塩の推進)で海匝地域の健康づくりを応援しています！

このステッカーが目印です！



やさ・しー・い食の応援店は、どんなお店？

海匝管内の飲食店や弁当店・そうざい店・企業・スーパーマーケット・青果店・直売所等で「やさ・しー・い取り組み」を行っているお店です。

やさ・しー・い取り組みとは？

- 1 健康情報等を提供しているお店
例:1日の野菜摂取目標量の掲示など
- 2 野菜を120g以上使用したメニューを提供しているお店
- 3 野菜を販売しているお店
- 4 地元産の野菜料理を提供または販売しているお店
- 5 野菜摂取量増加に向けた取り組みがあるお店
例:ベジファーストメニューの提供、野菜増量可、サラダバー有など
- 6 1食当たりの塩分量が3g以下のメニューを提供しているお店
- 7 塩分を控える取り組みがあるお店
例:料理の味付け薄味可、ソース・ドレッシング別添え、減塩調味料の提供など

☆望ましい野菜摂取量は、**1日350g**です。

☆1日の食塩の目標量は、**男性 7.5g未満 女性 6.5g未満**です。

※「やさ・しー・い食の応援店」は、やさ・しー・い取り組みをひとつ以上行っています。



海匝地域・職域連携推進協議会 ☆働く人たちの健康づくりに取り組んでいます☆
地域保健：銚子市 旭市 匝瑳市
その他関係機関：医師会・歯科医師会・薬剤師会・栄養士会・食生活改善協議会・調理師会(海匝地域) 千葉科学大学 等
【事務局：千葉県海匝健康福祉センター(海匝保健所)】

問合せ:0479-72-1281 千葉県海匝健康福祉センター(海匝保健所)八日市場地域保健センター