

魚沼地域版

魚沼市のみなさんへ



せせらぎ

～清流のきらめく魚沼地域～

【配布市町村】魚沼市

【地域版の問い合わせ先】魚沼地域振興局企画振興部 〒946-0004 魚沼市大塚新田91-4

☎025(792)1303 FAX025(792)6029 【E-mail】ngt111510@pref.niigata.lg.jp

【URL】http://www.pref.niigata.jp/chiikishinko/uonuma/

魚沼地域振興局の夜間休日緊急ダイヤル ☎025(792)1311 ※事故・災害などの緊急時にご連絡ください。



上手に活用して健康に! “健康づくり支援店”

左のステッカーは、飲食店などを利用する県民のみなさんに、健康に配慮した「情報」「メニュー」「サービス」の提供を行い、食生活の面から県民のみなさんの健康づくりを支援するお店として、県が指定した“健康づくり支援店”に貼られています。ここでは“健康づくり支援店”についてご紹介します。



“健康づくり支援店”があなたの食生活をサポート

生活習慣病予防は 普段の心がけが大事!

現代は医療の発達により平均寿命は延びましたが、一方で日本人の死因の1位から3位を占めるのが、がん、心臓病、脳卒中となっており、これらを代表とする生活習慣病によって日本人の3分の2近くが亡くなっています。

生活習慣病予防のためには、普段から適度な運動と、健康的な食生活を続ける必要があります。特に食生活については、家庭での食事でも重要ですが、昼食の外食利用率が約3割を超え、なお増加傾向にある現在では、外食時やお弁当を購入する場合も野菜の多いメニューや油控えめのメニューを選ぶなど普段から気をつけることが大事です。

“健康づくり支援店” とは?

県では健康に配慮したサービスを行っている飲食店、弁当屋やスーパーマーケットなどを“健康づくり支援店”として指定しています。

この“健康づくり支援店”では右の3つのサービスのうち1つ以上を実施しています。それぞれ提供できるサービスに応じたマークのあるステッカーが掲示してありますのでサービス内容を確認することができます。例えば栄養成分表示があり、野菜のおかわりが可能な店では緑と黄色のマークのあるステッカーが掲示されています。

外食時やお弁当を購入するときには、このステッカーの貼ってある“健康づくり支援店”を活用して、健康的な食生活を心がけましょう。

“健康づくり支援店” 3つのサービス

【1】メニュー等に関する栄養情報
(次の①または②を提供)

- ①栄養成分表示
- ②食事バランスガイドを活用した表示

【2】健康に配慮したメニュー
(次の①～⑤のうち2つ以上のメニューを提供)

- ①低カロリーメニュー
- ②野菜たっぷりメニュー
- ③バランスメニュー
- ④油控えめメニュー
- ⑤おすすめカルシウムメニュー

【3】健康に配慮したサービス
(次の①～③のうち1つ以上のサービスを提供)

- ①半量サイズが選択できる
- ②うす味対応ができる
- ③野菜のおかわりができる

どのお店が 指定されているの?

どのお店が支援店なのか知りたい方、飲食店等を営んでいて支援店に登録したいと考えている方はお気軽に下記へお問い合わせください。随時相談を受け付けています。

また、ホームページ
(<http://www.kenko-niigata.com/21>)でも支援店を紹介しております。ぜひご活用ください。

◆ お問い合わせ ◆

魚沼地域振興局健康福祉部
地域保健課
☎025(792)8612
FAX:025(792)6381

“健康づくり支援店” にインタビュー!

魚沼市で飲食店を営んでいる大塚さんにお聞きしました。



○健康づくり支援店に登録した理由は何ですか?

●「お客さんの健康志向が高まってきており、健康づくりを支援する取り組みは大切だと思っていました。」

○今後健康づくり支援のためにどのような取り組みを行おうと考えていますか?

●「料理で使う油の量を控えるなどです。ただ、油を控えた料理は味が落ちるので、そこを工夫しておいしい料理を提供することを目指しています。」

トピックス 愛犬を自由に遊ばせよう! TOPICS 大湯公園に“ドッグラン”開設

今年6月、大湯公園ユピオ芝広場内にドッグランが開設されました。ここでは、ネットで囲まれたスペースの中でリードをはずして、愛犬を自由に遊ばせることができます。広い芝生の上で愛犬と一緒に走り回ってみませんか。ご利用にあたり事前の手続きは不要ですが、公園にて利用上の注意をご確認ください。



愛犬家同士の交流も楽しみのひとつ

◆ お問い合わせ ◆

奥レク都市公園指定管理者
むつみグループ
☎025-780-4560
URL:<http://www.okureku.com/>

日本一のユリ切花産地を応援しましょう!

魚沼地域振興局農業振興部
主任 宮嶋 一郎

魚沼市では旧堀之内町の標高200mの台地を中心に、ユリ切花の生産が盛んで、夏秋期における生産量日本一の産地として、全国的に知られています。

産地には若い後継者も多く、花き産地の将来の発展のため、インターネットを使ってPR等に取り組んでいます。

また地元に対しては、食育ならぬ「花育」を若い世代に行うことが大切として、青年農業士会が市内の小学生に、ユリの植え付けや収穫体験を指導しています。

魚沼地域振興局では、農家自らが子供達に農業の楽しさと夢を伝えることが農業の担い手

確保につながると、この「花育」活動の企画から実践まで全面的にバックアップしています。

若い後継者が「魚沼米」の産地で「花」を作って頑張っている産地の姿は、JA北魚沼のホームページ(<http://www.ja-kitauonuma.com/>)から見ることもできます。

みなさん、ユリを買うときは「ほりのうち(魚沼産)」と産地指名をお願いします。

