

あなたにも  
できるエスディージーズ  
SDGsはままつ食de元気応援店  
第4回

## あなたの健康は食生活から!!

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS3 すべての人に  
健康と福祉を

浜松市は

- ◆県内の他市町に比べて糖尿病予備群が多い!
- ◆近年、特に若い世代で野菜を多く食べている人の割合が、減少傾向にある!
- ◆そうざいなどの調理食品の購入金額が全国主要都市の中でも高い傾向にある!

といった現状だということをご存じでしたか? SDGsの3番目の目標は「すべての人に健康と福祉を」です。

健康の基本は食事から! 健康を維持し、糖尿病などの生活習慣病を予防するため、市では栄養バランス、野菜摂取、減塩などの健康に配慮した商品やメニューの提供、食の健康情報の発信などに取り組んでいるお店を「はままつ食de元気応援店」として登録し、食を通じた健康づくりをスーパーや飲食店などと一緒に行っています。

例えば、登録店舗の野菜・そうざいコーナーやサラダバーなどには「野菜応援」「ベジファースト」、減塩商品には「減塩応援」のマークを表示しています。

また、市の基準(エネルギー650kcal未満、食塩相当量3.0g未満、野菜120g以上)



を満たした「健康応援メニュー」の販売をしているお店もあります。

これまで生活習慣病などを意識していなかった人が、買い物や外食時に野菜をたっぷり使ったそうざいや料理、減塩商品を自然に選べるような環境を作っていくことが目的です。「はままつ食de元気応援店」は、4月末現在でスーパーマーケット、コンビニエンスストア、飲食店、弁当・そうざい店、ドラッグストアなど268店舗です。



登録店舗は、浜松市健康応援サイト「WELはままつ」で確認することができます。食事以外の健康情報も満載ですので、ぜひご覧ください。

まずは、毎日の食事を意識し、将来にわたる健康の維持増進に取り組んでみませんか!

健康増進課(☎453-6125)

市HP▶意識しよう 健康的な食 検索

スマートフォンからはこちら→



このステッカーの貼ってあるお店で「減塩」や「野菜たっぷりメニュー」などを提供しています!

