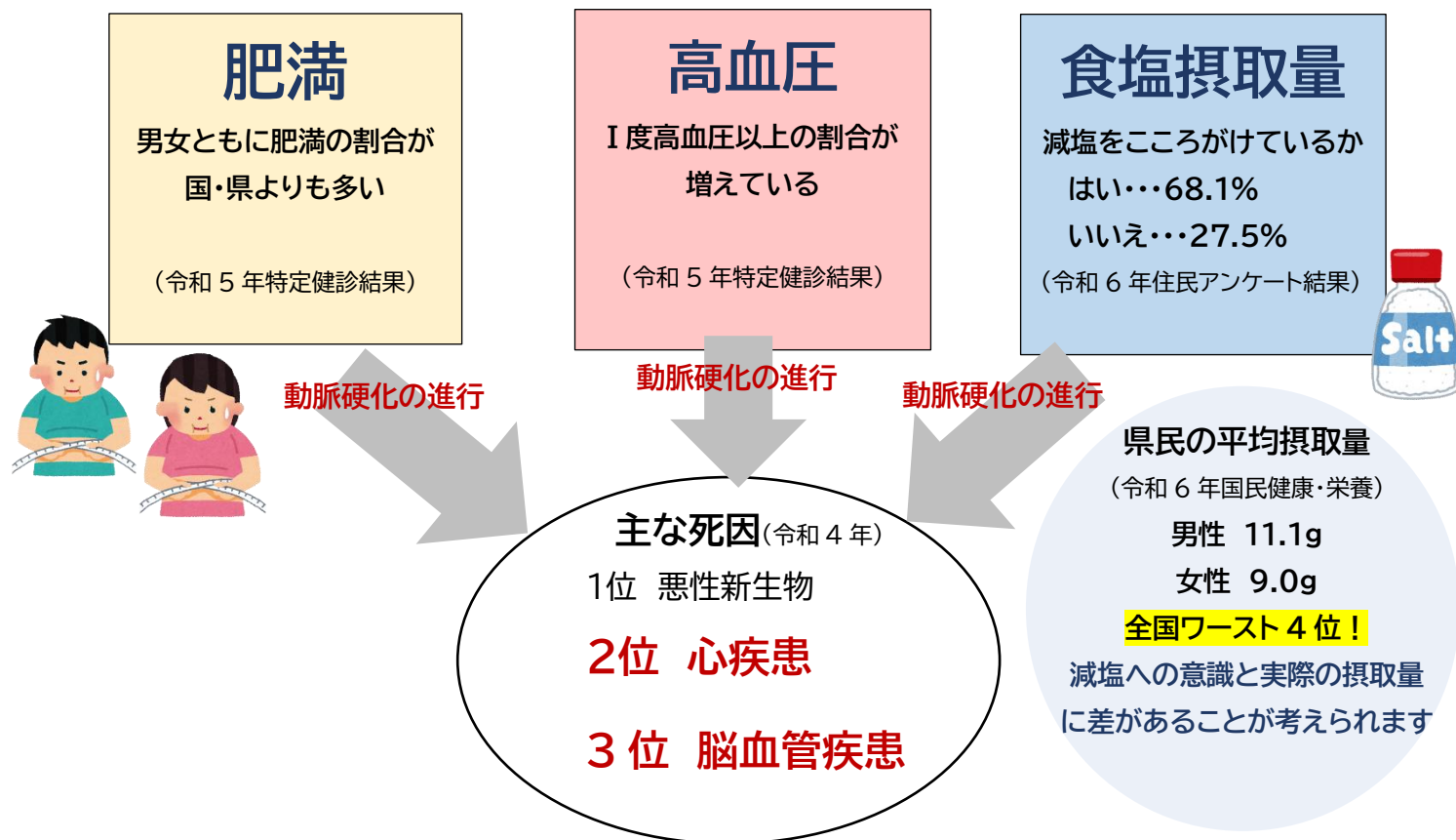


～町の健康づくりに参加しませんか？～

あいづみさと食育応援店に参加いただける飲食店を募集します！

会津美里町の健康・食生活に関する課題



◎ 肥満や高血圧は血管を傷つけ、動脈硬化を進行させるため、将来的に心疾患や脳血管疾患を引き起こすリスクとなります

◎ 動脈硬化の予防のためには、肥満の解消・予防、減塩に取り組むことが大切です

毎日の食生活は個人の取組みだけでなく、周りの環境によっても大きく変化します。
町の健康課題解決に向け、以下の 3 つのいずれかの取組みに参加いただける飲食店を募集します！

1. **バランスメニューの提供**・・・600～700kcal程度、かつ主食があり、野菜が入った主菜と副菜がそろった定食や弁当
2. **野菜たっぷりメニューの提供**・・・1人前 100g以上の野菜を使用(いも類は除き、海藻及びきのこ類は含む)
3. **減塩メニューの提供**・・・食塩相当量が1食3g未満、または利用者の希望で薄味に調整できる