

★★★★★ あなたの健康づくりを応援するお店★★★★★

# 『とちぎ健康21協力店』

『とちぎ健康21協力店』は、メニューにエネルギーや塩分の表示がされていたり、店内が禁煙・分煙になっているなどの、健康に配慮した環境づくりに取り組むお店として栃木県に登録されたお店です。

## 表示マークはこちら



エネルギー等の表示がされており、食べたエネルギーが知りたい方にお勧めのお店。



健康情報誌を利用者に配布したり、健康に関するポスターを店内に掲示しているお店。



主食の量が変わられる、ノンオイルドレッシングが選べる、薄味にできる等、あなた好みの料理を提供してくれるお店。



お子さんや妊婦さんも安心して食事ができる禁煙のお店。



お子さんや妊婦さんも安心して食事ができる分煙のお店。

★ その他、ヘルシーメニューの提供や健康づくり応援弁当販売店、健康づくり活動を推進するお店もあります。

★ ヘルシーメニュー提供店や健康づくり応援弁当販売店では、野菜たっぷり、カルシウムたっぷり、塩分控えめ、脂肪控えめ、などの他、全てが整ったバランスメニューを提供してくれるお店もあります。

## 栃木県は『とちぎ健康21協力店』と連携した健康づくり活動を目指します。

各管内のとちぎ健康21協力店の情報について詳しく知りたい方は、下記健康福祉センターのホームページをご覧ください。

### <問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進室 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県安足健康福祉センター ☎0284-41-5895

「とちぎ健康21協力店」から発信します!

## 健康情報 NO.10

# 「脂肪のとり過ぎに注意しましょう」

(H21.2)



## 脂肪のとり過ぎに気をつけていますか??



どうして、脂肪のとり過ぎに注意しなければならないの?

メタボリックシンドロームや糖尿病、肥満や脂質異常症などの生活習慣病を予防するために大切だからよ!



脂肪のとり過ぎは、生活習慣病とよばれている疾患「肥満症」、「糖尿病」、「脂質異常症」などを招きます。肉類の脂肪分など、動物性脂肪のとり過ぎは、動脈硬化を促進します。また、脂質の一種であるコレステロールのとり過ぎは、虚血性心疾患の危険因子である高コレステロール血症を招きがちです。脂肪は量をとり過ぎないようにするとともに、その内容にも注意が必要です。



じゃあ、どんなことに注意したらいいの?

油のとり方に関する情報盛りだくさん!!

