

PICK UP /

食を通じた健康づくりの取り組み スーパーサンシ株式会社×亀山市 「かめやま健康弁当(かめやま健やか五彩弁当)」が発売されます

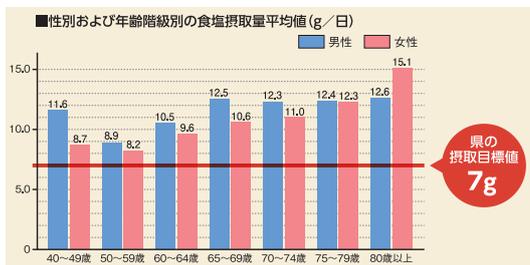
問合先 健康政策課健康都市推進グループ(あいあい) ☎98-5001

市では、正しい食生活についての普及啓発や生活習慣病の予防など、食を通じた健康づくりの取り組みを推進しています。この度、市内の食品小売店であるスーパーサンシ株式会社と連携したお弁当の販売を通じ、食塩摂取量の減少と野菜摂取量の増加についての意識啓発を実施します。

食を通じた健康づくり

近年、健康志向が高まる中、食生活が健康に与える影響がますます注目されています。市が令和5年度に実施した亀山市食習慣調査では、塩分の摂り過ぎや野菜不足などの健康課題が明らかになりました。

こうした状況を踏まえ、市では市民の皆さんに健康的な食生活の重要性を広め、日常的にバランスの取れた食習慣を身に付けていただくことを目指しています。



塩分を摂り過ぎると血液中のナトリウムが増え、体はそれを薄めようと血液に水分を取り込みます。そのため、血液の量が増えて血圧が上がり、この状態が続くと高血圧になります。
※高血圧は重い病気につながる可能性があります。

出典: 令和5年度亀山市食習慣調査

「かめやま健康弁当」販売内容

販売期間 3月2日(月)～5月31日(日)

販売場所 スーパーサンシ亀山エコー店
および会員向け宅配

商品名 「かめやま健康弁当」

かめやま健やか五彩弁当

価格 646円(税込)

メニュー 鮭の西京焼き、さつまいも煮、
れんこんのきんぴら、ゆで卵、にんじん煮、
たけのこ煮、なすの揚げびたし、五目豆、ひじき煮、
彩り野菜の塩こうじ和え、サラダ、十六穀ご飯

特長

- ▷ からだにやさしい弁当
- ▷ 塩分の摂り過ぎ・野菜不足に対応
- ▷ 野菜120g以上、塩分3.0g以下になるように設計
- ▷ 子どもから高齢の人まで幅広い年代が食べやすい栄養バランス
- ▷ 1食分としてちょうどよいエネルギー量
- ▷ 主食に雑穀を使った満足感のあるメニュー
- ▷ 「かめやま健康レシピ」(市食生活改善推進協議会、健康都市サポーター、セルフケアフード協議会、市監修、令和6年度作成)を参考



栄養成分(概算)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー量 | 410kcal |
| たんぱく質 | 16.9g |
| 脂質 | 10.6g |
| 炭水化物 | 61g |
| 食塩相当量 | 2.5g |
| 野菜量 | 129g |



かめやま健康レシピは、市ホームページ(二次元コード)やあいあい・市役所等で配布中!

けんこうマイレージアプリポイント付与対象

あいあい8番窓口またはスーパーサンシ亀山エコー店サービスカウンターに、かめやま健康弁当の購入レシートを持参すると1個につき50ポイントを付与!