

# 産学官連携による高血圧対策の推進 ～野菜マシマシプロジェクト～



令和4年12月26日

健康福祉部 健康局

1

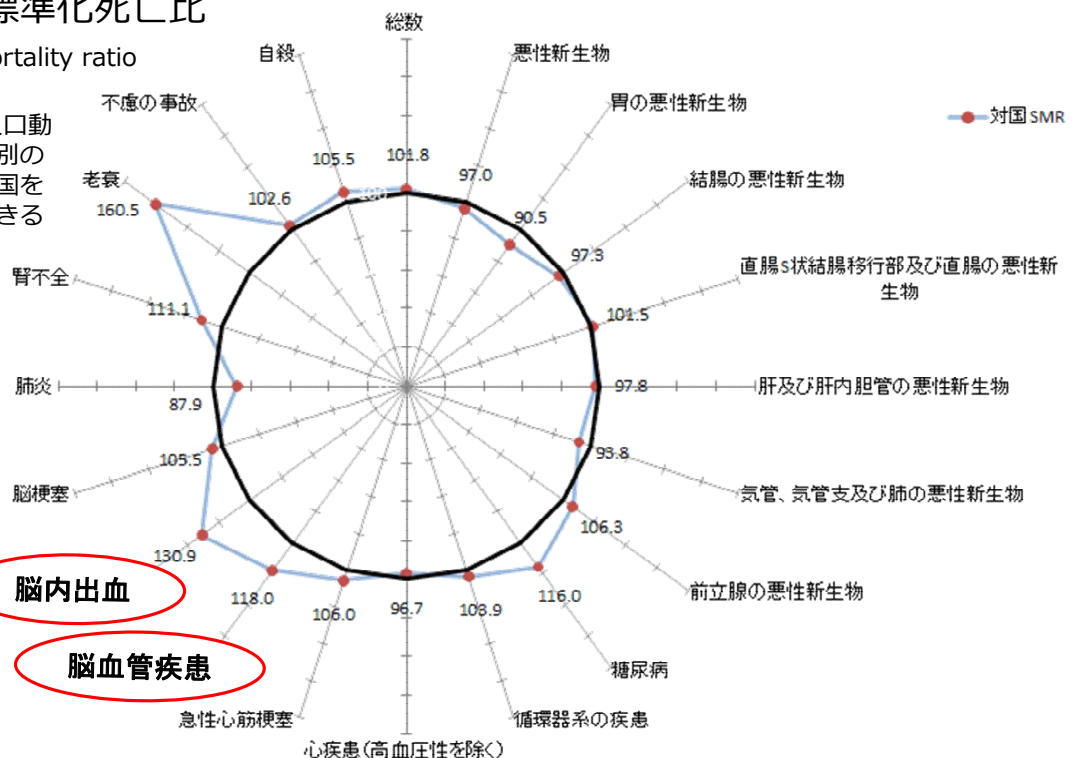
## 県内の健康課題(脳血管疾患)の現状

### ○健康寿命(令和元年)

	男性	女性
静岡県	73.45歳(5位)	76.58歳(5位)
全国	72.68	75.38

### ○全国を基準とした標準化死亡比(SMR) standardized mortality ratio

最近5年間(H28～R2)の人口動態統計をもとに、市町別の死因別の死亡状況について、静岡県や全国を基準として、市町間の比較ができるように算出した値



脳内出血

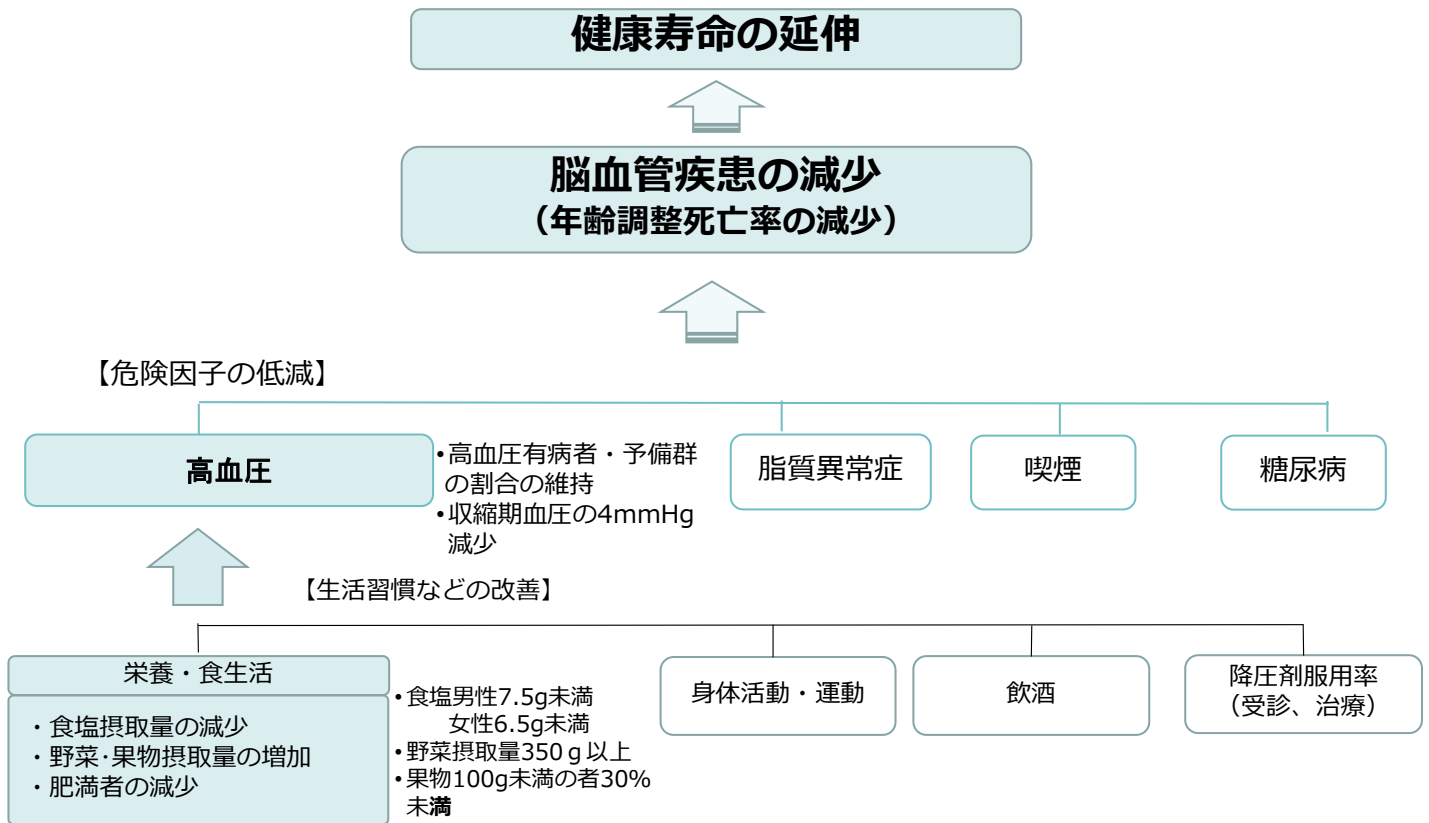
130.9

脳血管疾患

118.0

2

# 県民の更なる健康寿命延伸を目指して



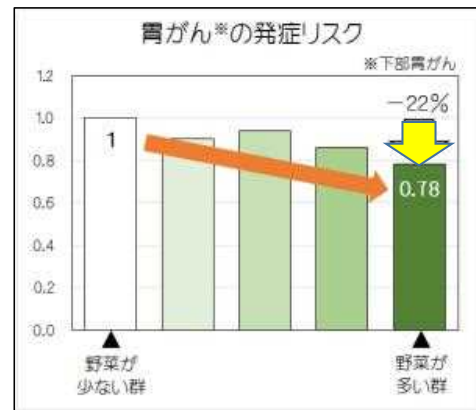
## 静岡県民の野菜摂取は・・・

### ○食塩摂取量（1日あたり）

◆ 静岡県民は、食塩を摂り過ぎです！

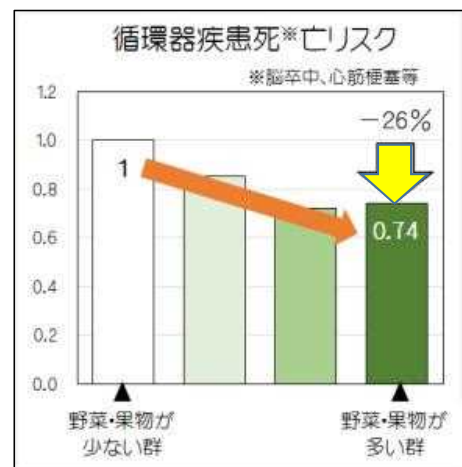
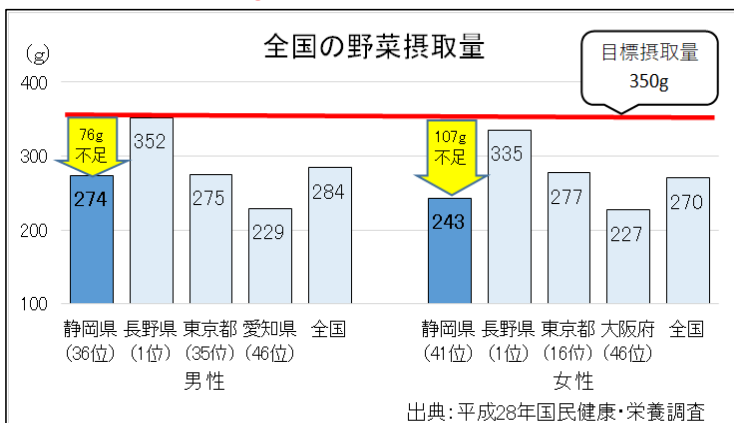
	男性	女性
静岡県 (H28県民健康基礎調査)	<b>10.6g</b>	<b>9.2g</b>
国目標量	7.5g 未満	6.5g 未満

◆ 野菜の摂取量が多い人は、病気のリスクがダウン！



### ○野菜摂取量（1日あたり）

◆ 静岡県民の野菜摂取量は、目標量の350gに足りていません！



(データ)出展  
 参考：国立がん研究センター  
 Shimazu T et al. Ann Oncol. 2014;25:1228-1233  
 参考：NIPPONDATA80  
 Okuda N et al. Eur J Clin Nutr. 2015 Apr;69(4):482-488

# 野菜マシマシプロジェクト

野菜マシマシチームで試食中



産学官連携

野菜マシマシ餃子（イメージ）



2月から販売予定  
静岡市、三島市、伊豆市、伊豆の国市、  
長泉町の自動販売機  
沼津市、富士宮市の無人販売所

所属等	役職・氏名
株式会社にしはらグループ	代表取締役社長 西原洋平
特定非営利活動法人NPOサプライズ	代表理事 飯倉清太
料理研究家、薬膳漢方マイスター、 インスタグラマー	松山絵美(神奈川県在住)
静岡社会健康医学大学院大学	准教授 溝田友里
静岡県立大学食品栄養科学部	講師 串田修



## 野菜摂取量を見える化（ベジチェック）



内容（案）	時期
・健康福祉部職員を測定	12月と3月を比較
・健康惣菜の提供日に東館食堂で測定会	12/15、1/19 2/16、3/16 (毎月第3木曜日)
・キューピーとのフェア期間中に測定会	12/19～23
・静鉄ストアと連携した測定会	2月（予定）



### ベジチェック

結果記入  
アドバイス

野菜生活  
管理栄養士ラボ

日付		
野菜摂取レベル 7～8がおおよそ350gの 野菜摂取量に相当		
推奨野菜摂取量 目標：1日350g以上	g	g

**アドバイスチャート**

野菜摂取レベルが7より低かった

はい ↓ いいえ

推奨野菜摂取量が150gが175g以下      C 野菜摂取を継続する

はい ↓ いいえ

A 摂取量を増やすために      B 野菜摂取の質を高める、生活習慣を改善する



ベジチェックは医療機器ではありません  
表示される値はあくまでも目安です

# 企業との連携

天保塩 Smart Salt ふまわり玉子の塩でおいしく減塩 × 静岡県健康増進課 × Ajinomoto

## 美味しく減塩始めてみませんか??

静岡県が取り組む5年間で5%の減塩を目指す「減塩55プログラム」とコラボして味の素(株)の減塩調味料を使用したレシピを9/26(月)~9/30(金)静岡県庁東館16F食堂で30食限定で販売いたします!!

9/26(月)

塩麹風のねぎ塩レモンだれ

9/27(火)

鶏肉と玉ねぎの甘辛煮

9/28(水)

ごろっとマトと玉子のスタミナ中華炒め

お菓子のりかたをチェックしてみませんか?

今日のメニューで使用している調味料各種

詳しいレシピを知りたい方はこちら! [スマ塩 レシピ](#) [検索](#)

9/29(木)

牛バラとオクラとごぼうのトマト煮

9/30(金)

だし唐揚げ

静岡県 × JA静岡経済連 × kewpie

## 静岡県民、野菜が足りないもんで!

静岡県民の平均摂取量は1日 270g、  
大人が1日に必要野菜摂取量 **350g までもう1皿!**

12/19(月)

ぶんわり玉子の親子丼

12/20(火)

フロコロ野菜のポークカレー

12/21(水)

彩り野菜の焼きそば丼

12/22(木)

フッシュドビーフ

12/23(金)

焼き鳥ねぎま丼

セサリ、レタス、ブロッコリー、トマト、アスパラ → 静岡県産です!

静岡県産野菜使用 **ペイザンヌサラダ**

12/19~12/23の5日間 **ペイザンヌサラダ**がついてくる!

(ペイザンヌサラダセット ¥600- 限定 30食/日(予定))

実施期間: 2022年12月19日(月)~12月23日(金)

しずおか **健幸惣菜** × **SSK SSKフーズ**

■日時 令和4年12月15日(木) 11:30~13:30  
■場所 東館16階 互助会食堂  
■メニュー

区分	メニュー	ポイント
主菜	厚揚げと長いもの和風グラタン	長いものは整腸効果や滋養強壮、パプリカは抗酸化効果、帆立・海老のタウリンは疲労回復効果があります。
副菜	シーザーサラダwithしらす	低エネルギー、低塩の一品です。骨粗鬆症予防にもおすすめです。

## 今後の展開~産学官連携~

県民の野菜摂取量増加に向け、産学官がそれぞれの自主的な取組を持ち寄り、オール静岡として一体感を持って実施

