

毎日の食事、

気をつけてますか？

埼玉県

健康



# コバトンメニュー

新型コロナウイルス感染症の影響により、ライフスタイルにも様々な変化が起きました。この機会に食生活を見直し、生活習慣病の予防や改善のための食生活を実践しましょう。埼玉県では、県民の皆様の健康づくりのために「埼玉県コバトン健康メニュー」(栄養基準)を推奨しています。



レシピを紹介中!  
実際に食べられるお店も!

埼玉県では、クックパッド「埼玉県コバトン」公式キッチンで「埼玉県コバトン健康メニュー」レシピを紹介しています。

また、「健康づくり協力店」に指定されているお店の一部では、基準を満たす食事やお弁当の提供を行っています。



詳しくは、  
県ホームページをご覧ください。  
埼玉県ホームページ「埼玉県コバトン健康メニュー」



埼玉県  
コバトン健康メニューの基準

埼玉県で推奨する“健康を意識した食塩が少なく野菜の多い”メニューです。

## 埼玉県コバトン健康メニューの栄養基準

エネルギー	500~700kcal
たんぱく質	13~20%エネルギー
食塩相当量	3g未満
野菜使用量	120g以上 (いも類は除き、きのこ類・海藻類は含む)

# フレイルかも。

# 健康長寿は毎日の食事から

...と思ったら、自分の状態をチェック!

全ての回答が左側の結果になるよう定期的にチェックしましょう。

- あなたの現在の健康状態はいかがですか  
 よい・まあよい・ふつう  あまりよくない・よくない
- 毎日の生活に満足していますか  
 満足・やや満足  やや不満・不満
- 1日3食きちんと食べていますか  
 はい  いいえ
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか  
 いいえ  はい
- お茶や汁物等でむせることがありますか  
 いいえ  はい
- 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか  
 いいえ  はい
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか  
 いいえ  はい
- この1年間に転んだことがありますか  
 いいえ  はい
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか  
 はい  いいえ
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか  
 いいえ  はい
- 今日が何月何日かわからない時がありますか  
 いいえ  はい
- あなたはたばこを吸いますか  
 吸っていない・やめた  吸っている
- 週に1回以上は外出していますか  
 はい  いいえ
- ふだんから家族や友人と付き合いがありますか  
 はい  いいえ
- 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか  
 はい  いいえ

出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業パンフレット「食べて元気フレイル予防」

## フレイル\*予防にも

## 埼玉県コバトン健康メニューはおすすめ

フレイルが気になったら、食事、運動、口腔ケアを見直してみよう。左のフレイルチェック表では、全ての回答が左側(青色)の結果になるよう、定期的にチェックしよう。

そして、たんぱく質がしっかりとれる「埼玉県コバトン健康メニュー」はフレイル予防にも役立ちます。

\*フレイルとは：加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態



埼玉県コバトン健康メニュー (クックパッド「埼玉県コバトン」公式キッチンより)

埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」



## 毎日の食事のポイント

「埼玉県コバトン健康メニュー」マーク



主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく

(( 1日分 ))

### 主食(ごはん・パン・麺類)

ごはん(中盛り)なら4杯程度

### 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

野菜料理5皿程度

### 主菜(肉・魚・卵・豆)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

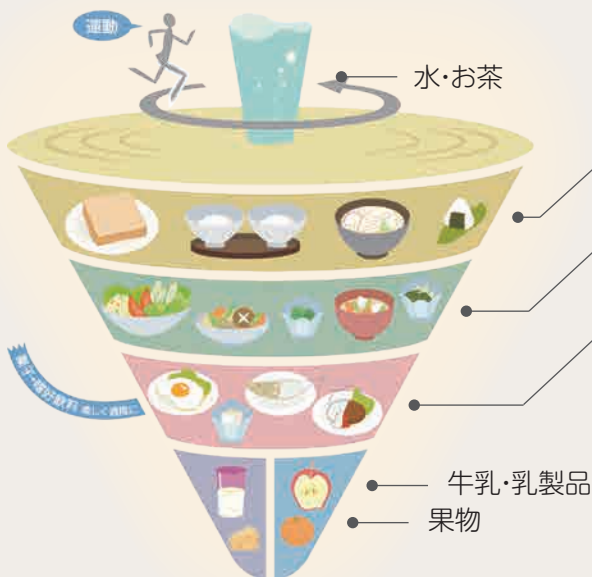


食塩の摂り過ぎは高血圧の原因となり、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病のリスクを高めます

1日当たりの食塩摂取量の目標量

男性 **7.5g 未満**

女性 **6.5g 未満**



厚生労働省・農林水産省決定

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」