

【R4年度 糖尿病予防戦略事業の取組について】

<目的> 糖尿病を始めとする生活習慣病の発症予防及び重症化予防として、主に若い世代及び働く世代をターゲットに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての理解促進及び実践の定着を図る。

<指標> 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上がほぼ毎日の人の割合を増やす」
現状値 52.1% (H28)、目標値 65% (R4)

※R4 県民意識調査を R5 年 2 月に実施、R5 年 6 月頃に結果を公表予定

1 若い世代の健康づくりに関する管理栄養士養成施設との連携事業

○テーマ：普段の食事に、プラスひと手間で栄養バランスのよい食事にするためのポイント

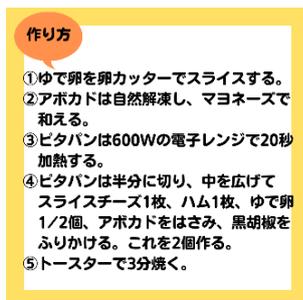
<取組内容>

○南九州大学と連携し、若い世代がしがちな単品での食事に、ほとんど手間をかけずに、主食・主菜・副菜のそろった食事にするテクニックの検討、簡単レシピを開発し、栄養バランスのとれた食事の定着を図った。

- ・簡単レシピ開発→健康増進課 Instagram へ掲載
- ・パンフレット（レシピ集）作成→市町村・企業等へ配布
- ・Karada Good Miyazaki フェスタにブースを出展し、簡単レシピの実演デモンストレーションと食生活アンケート実施
- ・高校生への普及講座



材料 (1人分)	
ビタパン	1枚 (60g)
ハム	2枚 (24g)
ゆで卵	1個 (50g)
アボカド(冷凍)	50g
スライスチーズ	2枚 (30g)
黒胡椒	少々 (0.2g)
マヨネーズ	5g



栄養成分 (1人分)	
エネルギー	509kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	28.7g
炭水化物	38.1g
食塩相当量	2.1g

* 日本食品標準成分表の計算による推定値です。



←フェスタの様子

↑健康増進課【公式】Instagram 第1回投稿

2 働く世代の健康づくりにおける民間産業と連携した食環境整備事業

<連携企業>

- ・株式会社南九州ファミリーマート（実施主体） ※包括連携協定企業
- ・テレビ宮崎商事株式会社（啓発資材の制作） ※企画提案競技により決定

<取組内容>

- 県内ファミリーマートにおいて、中食（持ち帰り弁当・惣菜）の利用機会を通じた食環境づくりとして、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を啓発し、栄養バランスのとれた食行動の実践につなげた。
- ・ナッジ理論を活用した効果的な啓発資材（POP、オリジナルおしぼり）の制作・掲出・配布
- ・利用者向けのアンケートとプレゼントキャンペーンの実施
- ・SNS、テレビCM、取材による広報を行い、話題性を持たせて県民に周知



↑ POP



←オリジナルおしぼり

↓店内掲出の様子



←テレビCM

