

健康づくり協力店ってなあに？

食べる人が自らの健康管理を行いやすくするため、提供メニューの栄養成分表示やバランスのとれたメニューの提供を行うお店のことです。

健康づくり協力店になったらどんなメリットがあるの？

- ・保健福祉事務所管理栄養士が栄養価計算を行うことで、メニューの栄養価が分かります。
- ・食べる人の健康づくりを応援するお店として登録し、ステッカーを差し上げ、県庁ホームページ等で紹介します。

対象となるお店は？

- ・一般の飲食店、弁当・惣菜のお店、スーパーマーケットなどの飲食店やお弁当惣菜店
- ・事業所や職員食堂などの給食施設

どのような取組をするの？

- ・次ページの取組内容で協力いただける項目に御協力いただきます。
- ・なお、栄養価計算やその表示例の提案は保健福祉事務所管理栄養士が行います。（費用は無料）

例えば・・・

料理に使われる材料や調味料の量を教えていただければ、以下のように栄養計算を実施します。また、併せてそれらを記載したメニュー表示の例を提案します。

<今まで>

ハンバーグランチ 850円

野菜炒め定食 650円

煮魚定食 700円

<表示例>

ハンバーグランチ 850円

(900kcal、食塩3g)

野菜炒め定食 650円

(700kcal、食塩3g)

煮魚定食 700円

(600kcal、食塩3g)

*成人一人あたりの1日の食塩摂取量の目標量は
男性9g未満、女性7.5g未満にすることが
すすめられています。



メニューにエネルギー量などを表示することは、食事の栄養価などを
気にされているお客様に有益な情報を提供することにもつながります!!



＊ ＊ 健康づくり協力店の取組内容 ＊ ＊

以下の1～6の項目の中から、実施できる項目について御協力ください。

ステッカー（例）→→



1 メニューの栄養成分表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、塩分等を表示する
（栄養計算は保健福祉事務所の管理栄養士がいたします。）

2 食事バランスガイドを活用した表示

食事バランスガイドのコマや「つ（SV）」を使った表示
（表示に必要な作業は保健福祉事務所職員がいたします。）



3 健康に配慮したメニューの提供

- ・ 主食、主菜、副菜が揃った食事の提供
- ・ 野菜をたくさん使用した食事の提供
- ・ 塩分を控えた食事の提供
- ・ カルシウムや食物繊維が豊富な食事の提供

4 健康に配慮したオーダーの実施

～エネルギーが気になる方のために～

- ・ 要望に応じてご飯の量などを調整する。
- ・ 1/2（半量）メニューを提供する。
- ・ 低エネルギー甘味料（飲み物用）を使用する。

～塩分が気になる方のために～

- ・ だし割りしょうゆやポン酢等を使用する。
- ・ ソースやケチャップ等はかけずに別添えする。
- ・ 定食のみそ汁や漬物は選択できるようにする。

～脂質が気になる方のために～

- ・ ノンオイルドレッシングや和風ドレッシング等を使用する。
- ・ マヨネーズやタルタルソースはかけずに別添えにする。

5 朝食の提供

朝食を自宅で食べることの出来ない人のために、朝食の提供をする。

6 その他健康づくりの取組(例)

高齢者の方のための食事の提供をする。