

外食もヘルシーに

「健康づくり応援団」のお店がおすすめです!

健康づくりの第一歩は食事から…。わかっていても、外食派には、これがむずかしい。栄養成分がわかたら…、自分に合ったヘルシーメニューがあったら…、タバコを気にしないで食事ができたら…など、そんな皆さんの健康づくりを応援する頼もしいお店が、いま大阪府内で急増中です。その名も「うちのお店も健康づくり応援団」の店。これからは、お店選びが健康づくりの第一歩です。

「健康づくり応援団」の応援とは…

※お店によって応援内容は異なります。

- ① **主なメニューの栄養成分**（エネルギー・脂質・食塩等）を表示しています
- ② **食事バランスガイドで主食、副菜、主菜等の料理・食品の数**を表示しています

- ③ **ヘルシーメニューを提供しています**

◆「ひかえめ」「たっぷり」の基準

メニュー分類	一人分のメニュー	総菜など単品メニュー (100g中)
① エネルギーひかえめ	650kcal 以下	40kcal 以下
② 脂質ひかえめ	16g 以下	3g 以下
③ 塩分ひかえめ	3g 未満	0.3g 未満
④ カルシウムたっぷり	200mg 以上	210mg 以上
⑤ 鉄分たっぷり	3mg 以上	2.3mg 以上
⑥ 野菜たっぷり	120g 以上	70g 以上

◆その他（ヘルシーモーニングの提供等）



「食事バランスガイド」とは、1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいかが目でもわかる食事の目安です。
(厚生労働省・農林水産省決定)

- ④ **健康と環境にやさしい「ヘルシーオーダー」を実施しています**

例えば次のようなオーダーの実施

●エネルギーが気になる方のために

- ・ ご飯の量が調節できる。
- ・ 1/2（半量）メニューがある。

●塩分が気になる方のために

- ・ 減塩しょうゆやポン酢等がある。
- ・ ソースやケチャップ等はかけずに別添える。
- ・ 定食のみそ汁や漬物は選択とする。

●脂質が気になる方のために

- ・ ノンオイルドレッシング等が選択できる。
- ・ マヨネーズやタルタルソースはかけずに別添える。

●その他いろいろ

- ・ 付け合わせ野菜のお代わりができる。
- ・ アレルギーが気になる方のために、卵・大豆・牛乳等を除去する。
- ・ 高齢者の方のために、食べやすい工夫（刻む・つぶす等）をする。

- ⑤ **店内禁煙を実施しています**

- ⑥ **その他、お客様の健康づくりを意識したお店独自の取組もあります**

「健康づくり応援団」を探すには…



▲ステッカー

お店の入口あたりに、「応援団」ステッカーや「野菜たっぷりメニュー」「店内禁煙」のステッカーを見つけたら応援団の証。



ショーケースのメニューにこんなスウィングPOPを見かけたら、実はそのお店も応援団の一員。

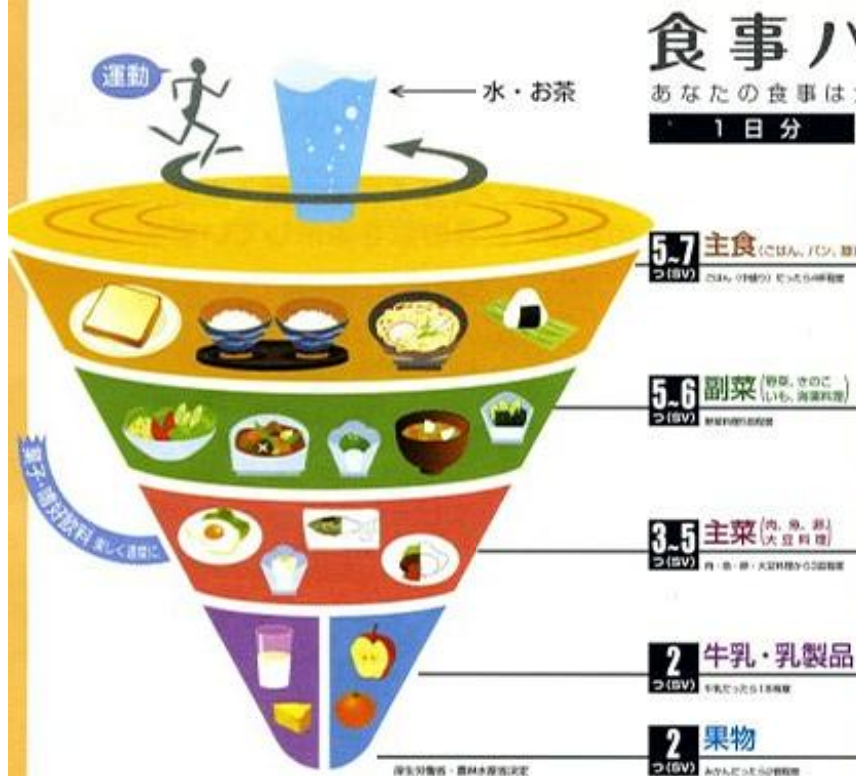


▲スウィングPOP

大阪ヘルシー外食推進協議会のホームページでも大阪府内の応援団のお店と住所が一覧できます。

食事は主食、副菜、主菜を上手に組み合わせて バランスよく食べましょう!

「食事バランスガイド」とは、1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいのかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理・食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
1コマ = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個	1.5コマ = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5.7コマ (235kcal) 主食 (ごはん、パン、麺)	1コマ = 野菜サラダ、ささげとわかめの煮物、昆布汁、ほうろくお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー
5.6コマ (230kcal) 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	2コマ = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3.5コマ (142kcal) 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	1コマ = 冷奴、納豆、白玉焼き団子、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイモの煮
2コマ (84kcal) 牛乳・乳製品	2コマ = 牛乳コップ2杯、チーズ1枚、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳瓶1本分
2コマ (84kcal) 果物	1コマ = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

外食・中食でも、もっと野菜料理を!

外食では、野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

1食分に含まれる 野菜の目安量

- 野菜炒め…………… 2つ (SV)
- 野菜の煮しめ… 2つ (SV)
- 野菜サラダ……… 1つ (SV)
- 青菜のお浸し… 1つ (SV)
- 切り干し大根の煮物… 1つ (SV)

〈野菜摂取のための料理選択の工夫〉

