

外食もおいしく楽しくヘルシーに!

大阪ヘルシー外食推進協議会



**外食も
おいしく
楽しく
ヘルシーに**

健康づくりの第一歩は食事から!
栄養成分がわかるとらー
食材に合ったヘルシーメニューがあったらー
予約も実用しないので食事ができればー
外食でも皆さんの健康づくりを
応援する朝も早い
「健康づくり応援隊」のお返。
いま大阪府内で実施中です。



お知らせ

- あなたの生活習慣・食生活をチェックしてみましょう! 『WEB栄養士さんアドバイス』
- カムフラージュ健康記録でメニュー掲載! 栄養成分表示であなたのお店をイメージアップ!
- 野菜がたっぷり朝食もら玉りー健康記録イベント
- 『おすまじ!』が毎日のヘルシーメニュー200! 栄養成分表示
- 外食もヘルシーに「健康づくり応援隊」のお返がおすすめです! 予約
- 野菜が採れない! ヘルシーな真! ヘルシーな朝も早い! ヘルシーな朝も早い!

お店を探す
お返選びが健康づくりの第一歩。
「健康づくり応援隊」のお店を検索できます。
(栄養成分表示店舗情報)

地図から探す 下の地図から探す場所をクリックしてください



店名から探す

→ エリア名から探す



**WEB栄養士さん
アドバイス**

あなたの生活習慣・食生活を
チェックしてみましょう!

→ WEB栄養士さんアドバイスへ

**みんなの「健康づくり」
の心を応援する朝も早い!
「健康づくり応援隊」
募集中!**

「健康づくり応援隊」募集中!
大阪ヘルシー外食推進協議会(以
下、協議会)では、消費者の健康
づくりに従事する。協議会
や加盟店に対して、メニューの
栄養成分表示やヘルシーメニューの
提供、ヘルシーオーダーやたばこ
対策などを進めています。ぜひ、
「健康づくり応援隊」にご協力
ください。

→ 応募申し込み方法へ

**大阪ヘルシー
外食推進協議会とは**

大阪府の健康づくりを食生活
から実現するため、外食に関する
関係と企業、行政などが一丸とな
り、外食における栄養成分表示を
はじめ、ヘルシー外食を推進する
など食環境の整備を図ることを目
的としている団体です。

→ 協議会概要へ

健康・栄養情報

あなたの食生活に役立つ情報をご
提供。

→ 健康・栄養情報へ

Copyright © 2019 大阪ヘルシー外食推進協議会 All Rights Reserved

「大阪ヘルシー外食推進協議会」 ホームページ



<http://www.osaka-gaishoku.jp/>

大阪ヘルシー外食推進協議会のホームページが食のトータルサイト「ぐるなび」の協力のもと、健康栄養情報を発信しています。

大阪ヘルシー外食推進協議会では こんな活動をしています

1. 「うちのお店も健康づくり応援団」の店の推進

- ・メニューの栄養成分表示
- ・食事バランスガイドによる表示
- ・ヘルシーメニューの提供
 - たっぷりメニュー：野菜たっぷり・カルシウムたっぷり・鉄分たっぷり
 - ひかえめメニュー：エネルギーひかえめ・塩分ひかえめ・脂質ひかえめ
- ・ヘルシーオーダーの実施(野菜の追加、ソースやマヨネーズを別添えなど)
- ・店内禁煙・完全分煙などたばこ対策
- ・お店独自の健康づくりの取り組み

2. ヘルシーメニュー人気コンテスト

ヘルシーメニュー、朝食メニュー、高齢者向けメニューなど部門別にメニューを募集し、入賞メニューを表彰

3. ヘルシー外食フォーラム

外食関係団体や府民等を対象に、講演や、シンポジウムを開催。コンテスト入賞メニューも展示・表彰

4. ホームページによる情報提供

本協議会の事業案内、店の紹介、健康栄養情報の提供などを目的にホームページを開設

5. 調理研修・表示セミナー

飲食店の調理従事者を対象とした研修会

6. プロの調理人による「野菜バリバリ朝食モリモリ」食育体験イベント

府内の小学校においてプロの調理人による「野菜たっぷりたこ焼き&お好み焼き」食育体験学習を実施

7. ヘルシー外食だより

毎年1回機関誌を発行

8. ヘルシー外食相談窓口の設置

お問い合わせ先

- 大阪ヘルシー外食推進協議会事務局 TEL/FAX:06-6910-6338
- 大阪府茨木保健所 TEL:072-624-4668
- 大阪市保健所 TEL:06-6647-0662
- 大阪府四條畷保健所 TEL:072-878-1021
- 堺市保健所 TEL:072-222-9936
- 大阪府藤井寺保健所 TEL:072-955-4181
- 高槻市保健所 TEL:072-661-9333
- 大阪府泉佐野保健所 TEL:072-462-7701
- 東大阪市保健所 TEL:072-960-3802