

府民の皆さんの健康づくりのためご協力ください!



うちのお店も 健康づくり応援団



① メニューの栄養成分表示

主要メニューにエネルギー・脂質・食塩等の成分値を表示

② 食事バランスガイドによる表示 →

主要メニューに主食、副菜、主菜等の料理・食品の数を表示

③ ヘルシーメニューの提供

◆「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」食べたらよいのかが一目で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」の実施

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 店内禁煙の実施

来店される方とお店で働く方の健康を守るために

⑥ その他、店独自の健康づくりの取組

以上1~6の中から、貴店で実施できる項目についてご協力ください

◆ご協力下さるお店には
「健康づくり応援団」ステッカー
等をお渡しします。



▲ステッカー



▲スウィングPOP



大阪ヘルシー外食推進協議会



大阪ヘルシー外食推進協議会

▲ステッカー

◆「健康づくり応援団」のお店は、
当協議会ホームページで紹介します。

○うちのお店も○

健康づくり応援団

の店になるためには

大阪ヘルシー外食推進協議会（以下、協議会）では、府民の皆様の健康づくりに役立つよう、飲食店や総菜店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等に対して、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等を進めています。ぜひ「うちのお店も健康づくり応援団」にご協力ください。（無料）

【対象となるお店】

- 食堂 ○レストラン ○そば・うどん店 ○すし店
- 喫茶店 ○お好み焼き店 ○ハンバーガーショップ
- サンドイッチ店 ○持ち帰り弁当店 ○総菜店
- スーパーマーケット ○コンビニエンスストア 等

【申込み方法】

- ◆申込書に実施項目を記入の上、最寄りの大阪府保健所、大阪市堺市・高槻市・東大阪市の保健所または保健センター・保健福祉センターに申し込みます。
- ◆協議会事務局にインターネットで申し込むこともできます。

手続き

協議会事務局は、申込書を受理し、承認書を申込み店に送付します。

相談窓口

相談は、大阪府保健所、大阪市・堺市・高槻市・東大阪市の保健所または保健センター・保健福祉センター及び協議会事務局で行います。
※大阪府の場合、各ブロックの広域栄養チーム設置保健所（茨木・四條畷・藤井寺・泉佐野）の管理栄養士が相談をお受けしますが、最寄りの保健所にご連絡いただいても結構です。



【お問い合わせ先】

大阪府茨木保健所	TEL. 072-624-4668	大阪市保健所	TEL. 06-6647-0670	大阪ヘルシー外食推進協議会事務局 TEL/FAX. 06-6910-6338 ホームページアドレス http://www.osaka-gaishoku.jp/ メールアドレス info@osaka-gaishoku.jp
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. 0729-60-3802	