

うちのお店も健康づくり応援団の店

大阪ヘルシー外食推進協議会では、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おいて、メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーへの対応等を進めています。



飲食店（食堂・レストラン・喫茶店等）、持ち帰りの弁当・総菜店、仕出し店、コンビニエンスストア、スーパーマーケット、百貨店等で、下記の①～④のうちいずれかを実施しているお店です。

①メニューの栄養成分表示 エネルギーや脂質、食塩相当量等の値を表示

②ヘルシーメニュー・バランスメニューの提供

▶ヘルシーメニューとは、「たっぷり」「ひかえめ」の基準をみたすもの
「たっぷり」「ひかえめ」の基準

| | 1人分のメニュー | 総菜等単品メニュー (100gあたり) |
|-----------------------|-----------|------------------------|
| 野菜たっぷり (野菜の使用量) | 120g以上 | 70g以上 |
| エネルギーひかえめ (エネルギー量) | 650kcal以下 | 40kcal以下 |
| 脂質ひかえめ (脂肪エネルギー比率) | 30%以下 | 30%以下 |
| 塩分ひかえめ (食塩相当量) | 3g以下 | 0.3g以下 |

▶バランスメニューとは、主食・主菜・副菜がそろっているもの
主食・主菜・副菜とは

| | | |
|--|---|---|
| 主食 ごはん、パン、麺等の穀類を主材料とする料理 | 主菜 肉や魚、卵、大豆料理等おかずの中心となる料理 | 副菜 野菜等を使った料理(きのこ・海藻・芋を含む) |
|--|---|---|

③ヘルシーオーダーの実施

ヘルシーオーダーの例

▶エネルギー量が気になる方に

- ・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する
- ・定食のみそ汁や漬物は選択とする

▶脂質が気になる方に

- ・ノンオイルドレッシング等が選択できる
- ・マヨネーズ等はかけずに別添えする

▶その他

- ・付け合わせ野菜のおかわりができる
- ・アレルギー食品（卵、大豆、牛乳等）が除去できる

④その他の取組み

▶ヘルシー朝食 ▶高齢者向けメニュー ▶高齢者向け配食サービス

▶その他店独自の健康づくりの取組み

お店を利用される方の健康のために、「健康づくり応援団のお店」になりませんか？裏面の申込書に必要事項をご記入の上、岸和田保健所 企画調整課へご提出ください。オンラインでも受け付けております。（無料）



健康づくりを応援する頼もしいお店です。目印はこのマークです。



「うちのお店も健康づくり応援団の店」申込書



申込日： 年 月 日

大阪ヘルシー外食推進協議会 会長 様

当店（社）は、貴協議会事業に賛同し、下記のとおり「うちのお店も健康づくり応援団の店」の申込みをします。

記

【申込者】

| | | | |
|---------|-------------|-------|--|
| 店名 | | | |
| 代表者名 | | 担当者名 | |
| 店舗所在地 | (〒) | | |
| 電話番号 | | FAX番号 | |
| メールアドレス | ※携帯アドレスは、不可 | | |

※複数店舗を一括で申込み場合は、申込者を本店（本社）とし、申込み店舗一覧を添付してください。
※協議会からメニューコンテストや研修会のご案内をお送りすることがあります。

各項目の該当するものに✓印、その他の場合は具体的な内容をご記入ください。

「健康づくり応援団の店」情報（店名、所在地、電話番号）の公開

希望する 希望しない

※申込者の情報は、協議会や行政のホームページに掲載させていただきます。

区分

飲食店 弁当・総菜 コンビニ スーパー その他 ()
↳ 和食 洋食 中華 すし めん 喫茶（軽食） その他 ()

現在取り組んでいる項目

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・食塩相当量の3項目を表示
 その他 ()

②ヘルシーメニュー・バランスメニューの提供

野菜たっぷりメニュー エネルギーひかえめメニュー
 脂質ひかえめメニュー 塩分ひかえめメニュー
 バランスメニュー

③ヘルシーオーダーの実施（3項目以上のご協力をお願いしています）

ご飯の量が調節できる 1/2（半量）メニューがある
 ノンオイルドレッシング等が選択できる マヨネーズ等は別添える
 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別添える
 定食のみそ汁や漬物は選択とする 付け合わせの野菜のお代わりができる
 アレルギー食品を除去できる その他 ()

④その他の取組み

ヘルシー朝食
 高齢者向けメニュー
 高齢者向け配食サービス
 その他店独自の健康づくりの取組み ()