

～お客様には健康でいてほしい事業 徳島県～

健康づくり推奨店募集!!



あなたのお店も
みんなの健康づくり
応援してみませんか？

健康づくり推奨店とは？

お店をご利用いただくお客さまが、健康に配慮しながらお食事を楽しんでいただけるよう、栄養成分表示や、野菜たっぷりメニューの提供など、健康や食に関する情報提供を行うお店のことです。

またこの事業は、外食や外食惣菜の栄養情報に関する取り組みにより、食環境整備を推進し、県民の皆様のよりよい食生活と健康づくりの支援を目指しています。

① 対象となる店舗は、"飲食店営業の許可施設等"です。

② 「健康づくり推奨店」の登録方法について

表示必須項目（ア～ウ）の中から一つ以上を満たすことを条件とし、オプション項目（詳細は裏面に記載）についても併せて登録が可能です。

1. 登録必須項目について

ア. メニューの栄養成分表示

見た目では分からない栄養成分が見える形（情報）へ！

お店のメニューに5項目（熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）の栄養素の表示をします！

★やむを得ず5項目に足りない場合は、***印のいずれか一つ以上の表示**でも可能です！

健康づくり推奨店
ステッカー



栄養成分表示 1 食分（100 g あたり）

* 熱量(エネルギー)	○kcal
たんぱく質	○g
* 脂質	○g
炭水化物	○g
* 食塩相当量	○g

イ. 野菜たっぷりメニューの提供

※ 芋類、きのこ類、海藻類、漬物類は野菜に含みません。

次のいずれかを満たす場合「野菜たっぷりメニュー」に登録することができます！

① 1 食あたりの野菜量が 120 g 以上

② 1 品あたりの野菜量が 70 g 以上



目指せ、1日350g!!

② 単品 野菜70g以上



ウ. 食事バランスガイドによる表示

お店のメニューの栄養情報について、食事バランスガイドで表示します！

食事バランスガイドとは？

1日に、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

（農林水産省ホームページより引用）



食事バランスガイドで、
5つの料理グループから
食事バランスを考える
きっかけに！



2. オプション項目について

必須項目にプラスして、
もっと健康づくりの情報提供に挑戦！



ア. ヘルシーメニューの提供

栄養表示を行い且つ次の表に記載されている基準を満たすメニューがお店にある場合、「ヘルシーメニュー（ひかえめメニュー・たっぷりメニュー）」として表示することができます。

メニュー分類	一食分あたりの基準	単品の基準
エネルギーひかえめ	650kcal以下	40kcal以下(100g当たり)
脂質ひかえめ	15g以下	3g以下(100g当たり)
塩味ひかえめ	3.3g以下	0.8g以下(100g当たり)
メニュー分類	一食分あたりの基準	単品の基準
カルシウムたっぷり	250mg以上	204mg以上(100g当たり)

イ. 「ヘルシーオーダー」の実施

次の①②③のいずれかの項目に当てはまるメニューがお店にある場合、「ヘルシーオーダー」として表示することができます。

①エネルギーが気になる方のために（エネルギーを表示）

・ご飯の量が調節できる。

・1/2（半量）メニューがある。



②減塩が気になる方のために（食塩相当量を表示）

・減塩しょうゆや
ポン酢がある。



・ソースやケチャップは、
かけずに別添えできる。

（例）ハンバーグ定食



・定食のみそ汁や漬物は選択できる。



今日は朝食にみそ汁を食べたから
お昼は食べるのやめとくか！

③脂質が気になる方のために（エネルギー及び脂質を表示）

・ノンオイルや和風ドレッシング等を
選択することできる。



・マヨネーズやタルタルソースは、かけずに別添えできる。



ウ. ばらんすメニューの提供

次の①②に該当する場合、「ばらんすメニュー」として表示することができます。

①登録必須項目の基準を
満たしていますか？

野菜たっぷりメニュー
(1食分の野菜量120g)

食事バランスガイド
による表示

②主食・副菜・主菜に
区分することができますか？

○（例）唐揚げ定食



×（例1）ラーメン ×（例2）ビビンバ



【表示可能メニュー名】

ばらんす*
ベジフルメニュー

ばらんす*
コマメニュー

「自分のお店も、『健康づくり推奨店』として登録してみたい！」と思ってくださった方は、
ぜひ 阿南保健所 健康増進担当 (TEL 0884-28-9874) まで お問い合わせください！

