

*** 「健康づくり協力店」の取り組み内容 ***

♪次のうちどれでも1つ取り組んでください

①ヘルシーメニュー

バランスメニュー	主食・主菜・副菜（野菜たっぷり）がそろっている
脂質控えめメニュー	定食、ランチなど1食に脂質が15g以下
塩分控えめメニュー	定食、ランチなど1食に塩分が3.0g以下
カルシウムたっぷりメニュー	定食、ランチなど1食にカルシウムが200mg以上
食物繊維たっぷりメニュー	定食、単品にかかわらず、1食に食物繊維が100kcal当たり1g以上
野菜たっぷりメニュー	定食、単品にかかわらず、1食に野菜が120g以上
エネルギー控えめメニュー	バランスメニューでエネルギーを控えている

②メニューに一食分の栄養成分表示をする（3メニュー以上）

- a エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、塩分を表示する
- b 食事バランスガイドの基準で表示をする（コマの形）

③健康に配慮したオーダーができる

- ・エネルギーが気になる人のため
- ・塩分が気になる人のため
- ・脂質が気になる人のため
- ・高齢者に配慮したメニュー

等の注文に応じることができる

④市で行っている健康情報等を発信する

⑤その他、お店独自の取り組みをしている

Q & A

Q：どんなお店が対象？

A：一般飲食店、食料品販売店、その他食品の販売及び提供をしている事業所すべてです。

Q：栄養表示をしたい時はどうすればいいの？

A：地域保健課の栄養士が計算・表示等の相談に応じます。

Q：費用はかかる？登録期間は？

A：無料です。登録の期間は3年間で、登録証が交付されます。

Q：『健康づくり協力店』に登録してもらうにはどうすればいい？

A：「健康づくり協力店登録申請書」を提出してください。
申請書は地域保健課窓口、駒ヶ根市ホームページにあります。
まずはご相談ください。



※ご質問・相談等ありましたら
お気軽にご連絡ください！

お問い合わせ
駒ヶ根市役所 地域保健課 健康長寿係
TEL 83-2111 (内線335)
FAX 83-8590