

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、最寄りの保健所・保健センター・保健福祉センター等へご提出ください。オンラインでも受け付けております。（無料）

HPのURL <http://www.osaka-gaishoku.jp/>

オンライン申込はこちら↑



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。 ホームページはこちら↓

大阪ヘルシー外食推進協議会ホームページより
応援団のお店を検索することができます。

HPのURL <http://www.osaka-gaishoku.jp/>



「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 ()