



ヘルシー外食だより

第25号

令和3年5月発行

発行事務局：大阪ヘルシー外食推進協議会

〒540-0008 大阪市中央区大手前 1-6-8

光養ビル 8階

TEL・FAX：(06)6910-6338

HP：<http://www.osaka-gaishoku.jp/>



大阪ヘルシー外食推進協議会 25周年企画

本会は外食をはじめとする食生活面から、健康づくりを積極的に推進することを目的として、外食関係団体、行政が一体となって平成8年8月に設立された全国でも初めての組織です。今年度で25年目を迎えました。



「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー」人気コンテスト



「うちのお店も健康づくり応援団の店」の推進



ヘルシー外食フォーラム

協議会の取組み

●「うちのお店も健康づくり応援団の店」の推進

平成8年に、飲食店における栄養成分表示の推進をスタートしました。平成13年からは、これまでの取組に加え、ヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーの実施などを含めた「うちのお店も健康づくり応援団の店」を推進しています。この取り組みでは、百貨店やスーパーマーケット、コンビニエンスストア等の弁当、総菜などにも対象を拡大し、利用者の健康を考えた店づくりを推進し、協力店にはステッカーを貼り、広く啓発しています。

●「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー」人気コンテストの実施

飲食店と利用者の双方がヘルシー外食について考える機会として、「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー」人気コンテストを実施しています。

●ヘルシー外食フォーラムの開催

「外食も美味しく楽しくヘルシーに」をテーマに、食事を提供する飲食店関係者と外食を利用する府民が共に考える機会として開催しています。講演会に加え、ヘルシーメニューコンテストの表彰式を行っています。

『おすすめ!わが店のヘルシーメニュー』人気コンテスト入賞店は今…

大阪ヘルシー外食推進協議会では、外食提供者と利用者の双方がヘルシー外食について考える機会とするため、『おすすめ!わが店のヘルシーメニュー』人気コンテストを平成8年から開催しています。これまでの受賞店を訪問し、お店の方にインタビューしました。コロナ禍でも元気に、今もなお府民の健康づくりを応援していただいている。



2010年度ヘルシー弁当部門最優秀賞受賞店

九枠弁当

藤井寺保健所からの呼びかけによってヘルシー弁当部門に13年間関わらせて頂きました。最優秀賞や優秀賞もいただき、学びの多い挑戦だったと思います。コンテストに応募した「九枠弁当」は自家農園で育てた黒にんにく（JGAP認証）等を使用し、素材を活かした薄味で、野菜も多く、油適量のヘルシー弁当です。令和2年9月には、公衆栄養臨地実習にて九枠弁当の試食と飲食店での健康づくりについて講話を行いました。これからも引き続いでのこれらの取組みに参加していきたいと思っています。関係者各位に感謝の意を表したいと思います。

惣菜・弁当 旬菜

住所：羽曳野市南古市 3-66-1
TEL：072-958-8020



2013年度ヘルシーメニュー部門最優秀賞受賞店

日替わりハーフ&ハーフ

コンテスト受賞後も変わらず、管理栄養士と調理スタッフが定期的にメニュー考案を行っています。毎日食べても飽きのこない食堂作りに職員一同励んでいます。メニューを考える際は季節感を意識して、見た目にも味にもお客様に満足していただくことを考えています。コロナ対策では座席を減らし、間隔を広げ、消毒やパーテーションを設置しております。宅配にも力を入れ希望や予算に合わせたお弁当の受注を行っていますのでお気軽にご相談ください。安心安全な食事提供をモットーに、皆様のご来店をお待ちしております。

やさしいごはん みーる食堂

住所：東大阪市足代 3-1-22
TEL：06-6732-3211



2015年度ヘルシーメニュー部門最優秀賞受賞店

39品目の健康定食

本日も皆さまが健康でありますように。という理念をもとに、全国の生産者様から届く、旬の有機野菜や玄米を使ったお料理を提供しており、野菜ソムリエがメニューを考案、管理栄養士が栄養価計算をし、楽しく安心して召し上がっていただけるよう努めています。ひとつひとつ泥ついた野菜を洗い、皮を剥き、出汁をひき、ご飯をお鍋で炊く。そんな当たり前でいて素朴な温かいお料理を提供させていただくべく、日々奮闘しています。

オンラインショップも是非ご覧ください！→



～玄米＆やさい食堂～ 玄三庵 天王寺ミオプラザ館

住所：大阪市天王寺区悲田院町 10-48
TEL：06-6773-1055



2018年度高齢者向けメニュー部門優秀賞受賞店

仕出し料理

なかなか入賞の機会に恵まれませんでしたが、めげずにチャレンジし続けてきた結果だと思います。普段一般の方々では、なかなか肉、魚、野菜を美味しく、バランス良く、同時に摂取するのが難しいかもという思いで、高齢者に優しく食べやすく、なおかつ美味しさも追求いたしました。仕出し料理の販売も行っております。おおはたの味を様々な場所、シーンで味わっていただくため、全て手作りで、まごころ込めて、作らせていただいております。ぜひご利用ください!!

←使い捨ての容器を使用しております。

日本料理・鍋料理 おおはた

住所：八尾市恩智北町 3-53
TEL：072-941-6467



2019年度大阪府飲食旅館生活衛生組合連合会長賞

鰻の和風グラタン

営業を始めて40年以上経ちます。私は現在80歳ですが、厳選した旬の食材を余すことなくおいしく召し上がっていただくため、朝3時から調理を始めます。こだわりは、素材の風味・味を損なわないよう丁寧に取った関西風だし（京都・大阪風）です。受賞作もそうでしたが、余分な調味料は加えず、素材のうまみを最大限に生かし、塩分を控えて仕上げています。おすすめの1品は「鰻の和風グラタン」です。大事な素材は山の芋。上用鰻頭の皮のようにしつつとした仕上がりです。受賞の喜びにも初心を忘れず、地元の旬の美味しい料理を若い世代と共有していきたいと思います。（2月現在、仕込みのみで営業しています。）

割烹 春日

住所：泉佐野市葵町 1-1-19
TEL：072-464-7167

大阪ヘルシー外食推進協議会の会員紹介

【正会員】団体の紹介・PR、事業紹介等

(一社)大阪外食産業協会(略称 ORA)

大阪の外食産業の健全な発展と食文化の創造を通じて社会に貢献する組織として、情報を発信しています。



ORA



(公社)大阪府栄養士会

府民の皆様のための健康維持増進や疾病の重症化予防などの取組み、管理栄養士・栄養士の資質向上に関する取り組みを行っています。当会のホームページでは、食と健康についての役立つ最新情報を発信しています。

大阪府栄養士会



大阪府飲食旅館生活衛生組合連合会

生衛法に基づき、公衆衛生の向上及び増進に資し、並びに国民生活の安定に寄与することを目的に設立された大阪府下の麺類食堂業・鮓商・旅館ホテル・中華料理業・料理業・社交飲食業・飲食業の生活衛生同業組合(8組合)で構成された団体です。

(公社)大阪食品衛生協会

府民の皆様の食中毒予防の推進や、食品衛生知識の向上を目的とし、食中毒予防キャンペーンや食品衛生研修会などを行っています。



【特別会員】自治体独自の食環境整備の取組紹介

大阪府

飲食店や給食施設等で野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニュー「V.OS」の普及を図っています。

Vegetable Oil Salt

©2014大阪府もずやん



大阪市

野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさいTABE店」として登録し、市民の健康づくりにご協力いただいている。



堺市

市民のみなさんが減塩に取り組み、食塩摂取量を減らすことができるよう「減塩チャレンジ事業」を実施しています。減塩応援コンブちゃん



豊中市

【減塩プロジェクト】気づかぬうちに食べている料理が減塩だったという環境づくりを目的に、1メニュー3g未満のメニューの提供やうす味対応、だしを効かせるなど、減塩の工夫をしてくれる「減塩協力店」の募集、周知をしています。

高槻市

「はにたん適塩プロジェクト」として、おいしくて塩分控えめなレシピ集「適塩レシピ」の啓発や適塩ポスターの市内企業への配布を通じて、家庭や職場での食環境整備に取り組んでいます。

適塩レシピ



枚方市

『ひらかた健康3ツ星メニュー』として、1食あたりの塩分や野菜量などの基準を満たすヘルシーメニューを「健康づくり応援団の店」と共同で開発し、提供しています。その他、健康レシピの広報誌掲載、市公式YouTube動画配信などを実施しています。

八尾市

市ホームページでコンテスト入賞店や応募店を紹介するとともに、「健康づくり応援団の店」が増えるよう積極的な呼びかけも行っています。今後も市民の健康づくりに貢献できるよう、市内飲食店と協働しながら、食環境づくりを推進していきます。

東大阪市

外食や弁当・惣菜等の店に栄養成分表示を普及し、「栄養成分表示の店」として指定した店にプレート交付や市ウェブサイト等への掲載をしています(R3.1現在467店)。栄養価計算の無料相談や、指定店巡回で健康づくりに関する情報提供をしています。

吹田市 (令和2年度より参加)

健康的なサービスを取り入れたお店が増えるよう、お店との関わりを大切にしながら取り組みを進めています。お店の情報や、主要メニューを市HPで紹介し、健康的に食を楽しめるお店を市内に広めていきたいと思います。

吹田市イメージキャラクター
すいたん



寝屋川市

「塩対応」をキャッチコピーに、適塩(食塩の適量摂取)の推進として、簡単でおいしい適塩レシピ「はちかづキッチン」の紹介や、市内飲食店との適塩料理動画「おうち de クッキング」の市公式YouTube配信などを実施しています。



寝屋川市「塩対応」キャラクター

【賛助会員】PR 紹介

アサヒビール株式会社 近畿圏市場開発支社

アサヒビールは、「スマートドリンク」(飲み方の多様性)を提唱し、これまでにない多彩なコンセプトの商品やサービスをご提案することで、お酒を飲む人も飲まない人も、飲み方の多様性を尊重し合える社会の実現を目指します。



味の素株式会社 大阪支社

おいしい、やさしい、あたらしい減塩の考え方として、「うま味とだしをきかせた“おいしい減塩”」の「スマ塩」を提案します。



大阪ガス株式会社

Daigas エナジー株式会社

大阪ガス「ハグミュージアム」では、最新厨房機器の体験やレシピ開発ができます！お得な電気・ガスのご相談も、是非どうぞ！



株式会社 Mizkan

ノンアルビネガークラブのご紹介
飲める人も飲めない人にも飲食シーンをもっと楽しんでいただきたい。そんな想いで活動しています。



ごあいさつ



大阪ヘルシー外食推進協議会 会長 井上 正典

大阪ヘルシー外食推進協議会は、おかげさまで令和3年5月に設立25周年を迎えました。ひとえに皆様方の温かいご支援とご協力の賜りと、心より厚く感謝申し上げます。

残念ながら、当協会においては昨年度、新型コロナウイルス感染症の関係で例年通りの活動ができませんでしたが、今後も大阪府民の皆様の健康づくりを食生活の面から支援するため、外食や健康・栄養等の関連団体と行政が一体となり、ヘルシー外食の推進等の食環境整備を図ってまいります。また、その一環として、引き続き、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及、栄養成分表示の推進等の活動を飲食店の皆様のご協力もいただきながら行い、大阪府民の皆様の健康増進に貢献できるよう運営してまいります。

何卒これからも皆様方のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げ、併せて一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、関係各位の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。

ホームページが新しくなりました

- 「うちのお店も健康づくり応援団の店」のエリア別検索や店名での検索ができるようになりました。
- 「うちのお店も健康づくり応援団の店」の申込みがホームページからできるようになりました。
- イベント情報はホームページをご覧ください。
これからも新たな情報を発信していきます。



「うちのお店も健康づくり応援団の店」募集中! ~府民の皆さんの健康づくりにご協力ください~

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応援団の店として、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、メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダー等を推進しています。

- ①メニューの栄養成分表示
 - ②ヘルシーメニュー・バランスメニューの提供
 - ③健康と環境にやさしい「ヘルシーオーダー」の実施
 - ④その他、店独自の健康づくりの取組み
- 以上、①～④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。

*ご協力いただいたお店には「健康づくり応援団」のステッカー等をお渡しし、「健康づくり応援団の店」として、当協議会のホームページでご紹介させていただきます(無料)。



大阪ヘルシー外食 推進協議会の構成

本協議会は正会員(飲食に関する団体)、特別会員(行政)、贊助会員(栄養・健康に関する団体及び企業)により構成されており、官民一体となって外食における栄養成分表示をはじめ、ヘルシー外食を普及するために活動し、府民の健康づくりを推進しています。

－正会員－

- (一社)大阪外食産業協会
大阪府飲食旅館生活衛生組合連合会
大阪府麵類食堂業生活衛生同業組合
大阪府喫茶飲食生活衛生同業組合
大阪府鮮食生活衛生同業組合
大阪府旅館ホテル生活衛生同業組合
大阪府中華料理業生活衛生同業組合
大阪府料理業生活衛生同業組合
大阪府社交飲食業生活衛生同業組合
大阪府飲食業生活衛生同業組合
(公社)大阪食品衛生協会
(公社)大阪府栄養士会
大阪レストラン協会

－特別会員－

- 大阪府 大阪市 堺市
豊中市 吹田市 高槻市 枚方市
八尾市 寝屋川市 東大阪市

－贊助会員－ (五十音順)

- アサヒビール(株) 近畿圏市場開発支社
味の素(株) 大阪支社
大阪ガス(株)、Daigasエナジー(株)
(株)Mizkan

－協賛－

- (株)いわさき 特販部 特販課

新メニュー・季節メニューを売るためには

食品サンプルを活用するのが一番!

誘客力
No.1
アイテム

いわさきの
食品サンプル
「同一点数
フリープラン」
なら…



お、いいな! 食品サンプルが気になったら、まずは下記フリーダイヤルまで、お気軽にお問い合わせ下さい! お待ちしております。

役立つ情報満載! いわさきホームページ
<http://www.iwasaki-ts.co.jp>



食のステージ・信頼のサンプル
株式会社 いわさき
TASTY COMMUNICATION BY FOODS SAMPLE



0120-37-1839

お問い合わせは、上記フリーダイヤルまで!

お電話の際、
ヘルシー外食だより第25号を見た
オリジナルキーホルダーミニプレゼント!