

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

飲食店等
の方へ

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、健康まちづくり室へご提出ください。

健康まちづくり室HP

https://www.city.suita.osaka.jp/home/soshiki/div-kenkoiryo/kenko/syokuiku/_104187.html



府民
の方へ

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。

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/>

