

# あなたのお店も

## いばらき 健康づくり支援店に

「いばらき健康づくり支援店」を募集しています



「いばらき健康づくり支援店」とは？

健康づくりの面から安心して外食を楽しむことができるよう、健康づくりを支援する取組を行っている飲食店等で、茨城県に登録されたお店です。

栄養成分  
表示

ヘルシー  
メニュー

ヘルシー  
オーダー

食事バラン  
スガイド表  
示

当店独自  
の取組

情報提供協力 + 受動喫煙防止の取組 + 上の5つのうちどれか1つ以上を実施すると、「いばらき健康づくり支援店」です。(保健所へ相談・申請)

さらに

いばらき健康づくり支援店が販売する弁当で、一定の基準を満たせば「いばらき健康づくり支援店弁当」として販売できます。(保健所へ相談・申請)

「いばらき健康づくり支援店」になると **こんないいことが!**

支援店には

登録ステッカーを  
さしあげます  
(店頭貼付)

さらに

健康づくりの支援店として

県のホーム  
ページ等で  
PR

詳しくは裏面をご覧ください

## 栄養成分表示店 コース

お店のメニューに「エネルギー、食塩相当量」などの表示店

- 表示項目は、エネルギーと食塩相当量以外は自由表示

## ヘルシーメニュー 提供店

ヘルシーメニューのある店

- 野菜たっぷりメニュー
- エネルギーひかえめメニュー
- 食塩ひかえめメニュー
- 脂肪ひかえめメニュー

## ヘルシーオーダー 実施店

「気になる」に合ったサービスのある店

- エネルギーや食塩が気になる方のために半量メニューがある、減塩しょうゆがある、高齢者への配慮等9項目のサービス

## 食事バランス ガイド表示

お店のメニューにコマの図と「つ」の表示店

- メニュー表にコマの図と「つ」の表示  
※3献立(単品は10品)以上
- または、バランス推奨メニューの提案

## 当店独自の取組

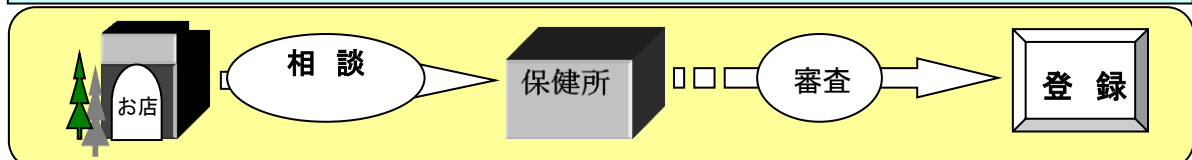
独自の健康づくりの取組みをしている店

- すべてのメニューを薄味にしている
- 高齢者への宅配サービス

## さらにいばらき健康づくり支援店 弁当への取組 ※詳細は保健所まで

- 野菜たっぷりコース(野菜120グラム以上使用)
- うす味コース(食塩3グラム以下)
- カロリーコース(600キロカロリー以下) ※いずれか1つ

「いばらき健康づくり支援店」になるには



### 問い合わせ・お申込先

水戸保健所 TEL029-244-2828	鉾田保健所 TEL0291-33-2158	つくば保健所 TEL029-851-9287
ひたちなか保健所 TEL029-265-5647	潮来保健所 TEL0299-66-2118	筑西保健所 TEL0296-24-3911
常陸大宮保健所 TEL0295-52-1157	竜ヶ崎保健所 TEL0297-62-2172	常総保健所 TEL0297-22-1351
日立保健所 TEL0294-22-4192	土浦保健所 TEL029-821-5398	古河保健所 TEL0280-32-3021