

「いばらき健康づくり支援店」登録ガイドライン

茨城県・「健康づくり支援店」推進協議会

1 目的

このガイドラインは、飲食店等が健康づくりの取組みを推進し「いばらき健康づくり支援店」として登録するための内容等を示し、登録推進による県民の健康づくりの推進を図るためのものです。

2 「いばらき健康づくり支援店」の定義

「いばらき健康づくり支援店」とは、県民が健康づくりの面から安心して外食を楽しむことができ、健康な食生活を育む食環境づくりを推進する飲食店等で、ヘルシーオーダー、ヘルシーメニューの提供、受動喫煙防止対策等の食事環境や、栄養成分表示などの健康情報の提供を行う、茨城県に登録をした店とします。

3 「いばらき健康づくり支援店」の対象店舗

茨城県内の

- 飲食店（食堂，レストラン，そば・うどん店，寿司店，喫茶店等）
- 弁当店，そうざい店
- そうざい，弁当等を調理販売するスーパーマーケット・コンビニエンスストア・宅配店等
- 事業所職員食堂・大学等学校のカフェテリア等
- ホテル・旅館等の宿泊施設

4 「いばらき健康づくり支援店」登録要件

（別添支援内容と表示方法一覧及び『いばらき健康づくり支援店』登録要件内容解説』参照）

登録申請をしようとする飲食店等は、下記の**必須事項を実施することが前提条件**となります。次いで、取り組んでいる内容により以下の**5コースの中から1コース以上を選択**し、各コース別登録基準に合致していれば「いばらき健康づくり支援店」として登録を受けることができます。各コースの基準は以下のとおりとします。

また、登録を受けるにあたっては、登録コースの表示について、**利用者に分かりやすい適正な表示**を行うことが求められます。

なお、各登録要件の詳細については、別添の「いばらき健康づくり支援店」登録要件解説」（以下「解説」という。）を併せてご覧下さい。解説の対応する箇所は、各々〔 〕内に記入されています。

登録要件は、随時見直しを行う場合がありますので、御了解ください。

（1）登録のための必須事項〔解説の1〕

登録を受けるためには、どの飲食店等も以下の①及び②の2つの事項を行う必要があります。

- ① 県や市町村が配布する健康関連のポスター、パンフレット等の掲示・配布に協力する〔解説の1-(1)〕
- ② 受動喫煙防止対策を行う〔解説の1-(2)〕

終日禁煙またはランチタイム・ディナータイムの禁煙を実施し、表示を行っている。

注) 店内終日禁煙が望ましい方法です。

又は、次のいずれかに該当する場合は、この要件を満たしているものとみなします。

- 「茨城県禁煙認証制度」の認証を受けている。
- 標準営業約款制度（Sマーク制度）による禁煙を実施し、表示を行っている。

（2）各コース別登録基準（1コース以上選択）〔解説の2〕

① 「食事バランスガイド」及び活用メニュー提供店コース（解説の2-(1)）

店内の人気メニューやおすすめメニューなどの主要メニュー2献立以上又は単品の場合5品以上に対し、食事バランスガイドを表すコマの充足図と「つ（SV）」での表示を行うか、又は、「食事バランスガイド」を活用したバランス推奨メニューが1献立以上提案できる場合、このコースが適用されます。

② 栄養成分表示店コース〔解説の2-(2)〕

店内の人気メニューやおすすめメニューなどの主要メニュー2献立以上又は単品の場合5品以上について、メニュー表等へエネルギー、食塩相当量の栄養成分等の表示ができる場合このコースが適用されます。

※弁当・そうざい等のパッケージに直接栄養表示を行う場合は、食品表示法などの関係法令等を遵守してください。

③ ヘルシーオーダー実施店コース〔解説の2-(3)〕

下記の☆印のついている項目3項目以上を実施できる場合このコースが適用されます。

<エネルギーが気になる方のために>

- ☆定食のご飯の量は調節できます
- ☆1/2（半量）メニューがあります

<脂肪が気になる方のために>

- ☆ノンオイルのドレッシングがあります
- ☆マヨネーズやタルタルソースはかけずに別添えにできます

<食塩が気になる方のために>

- ☆減塩しょうゆやポン酢があります
- ☆ソースやケチャップは、かけずに別添えにできます
- ☆定食の汁物や漬物は、サラダやおひたしに替えられます

<その他>

- ☆キャベツなど、付け合せの野菜のお代わりにできます
- ☆高齢者のために、食べやすい工夫をします（かくし包丁、軟らかく煮るなど）等

④ ヘルシーメニュー提供店コース〔解説の2-(4)〕

下記の4種類の取組のいずれかに該当するヘルシーメニューを1献立以上実施できる場合、このコースが適用されます。“野菜たっぷり”ヘルシーメニューについては、単品メニューについても適用されます。

<ヘルシーメニューの種類>

◆ “野菜たっぷり”メニュー

- ・ 1献立中の野菜使用量：野菜全体で120g以上
- ・ サイドメニュー：野菜全体で70g以上

◆ “エネルギーひかえめ”メニュー

- ・ 1献立中のエネルギー：600kcal以下

◆ “食塩ひかえめ”メニュー

- ・ 1献立中の食塩相当量：3g以下

◆ “脂肪ひかえめ”メニュー

- ・ 1献立中の脂肪：15g以下

⑤ 当店独自の健康づくり取組実施店コース〔解説の2-(5)〕

下記取組事例等のうち、いずれか1つ以上の取組を行っている場合このコースが適用されます。(取組している内容が該当するかどうかについては、担当保健所で判断を行います。)

<取組事例>

- ・ 全メニューを薄味にしている
- ・ メニューのエネルギー表示を10品目以上実施している
- ・ 高齢者への宅配サービスを行っている
- ・ 健康づくりのための食育に取り組んでいる
- ・ 有機野菜等安全に配慮した食材の使用
- ・ 「楽食」など高齢者に配慮した食事提供をしている
- ・ その他

※楽食：食材の選択や調理の工夫により、おいしく楽しく、だれもが食べやすく調理された食事

5 登録の流れ (別添フロー図参照)

(1) 相談・調整

「いばらき健康づくり支援店」として登録を希望する飲食店等は、保健所へ相談を行い、保健所の管理栄養士が飲食店側の希望が活かされるよう営業者と相談・調整を行い、コースの選定を支援します。

但し、フランチャイズ店等において、県内に複数の店舗が点在し、かつ申請内容等が同一である場合で、これらの店舗を統括するものが一括申請する場合は、県庁保健予防課(以下保健予防課)で相談・調整を行います。

(2) 申請・登録

表示内容が決定した営業者は、「いばらき健康づくり支援店」登録申請書(様式1)に具体的に表示を行うもの等必要書類を添付のうえ管轄の保健所へ申請します。

但し、(1)の但し書に該当する場合は、保健予防課へ一括申請します。(その他の手続きについても同様とします。)

保健所で実施状況が適切であると確認された場合には、「いばらき健康づくり支援店」として登録され、登録証及び登録ステッカー(別添)が交付されます。

(3) 内容変更・追加申請

登録者は、登録を受けたコースを他のコースに変更又は他のコースを追加するときは、保健所へ相談をし、内容が決定した後「いばらき健康づくり支援店」変更・追加申請書（様式2）に具体的に表示を行うもの等必要書類を添付のうえ管轄の保健所へ申請します。

(4) 変更・休止・廃止届

- ①登録者は、店舗の名称、店舗数、住所等に変更があった場合は、速やかに変更届（様式3）を保健所へ提出してください。
- ②登録者は、その登録を休止・廃止した時は、休止・廃止届（様式4）に登録証を添えて、速やかに保健所へ提出してください。
- ③登録者が死亡し、または解散した時は、精算人が廃止届（様式4）に登録証を添えて、速やかに保健所へ提出してください。
- ④保健所が支援店の内容が適当でない判断した時には、登録を取り消すことができます。

(5) 登録更新申請

登録は3年のうちに更新するものとし、登録更新申請書（様式5）に、具体的に表示を行うもの等必要書類を添付のうえ管轄の保健所へ申請します。

6 「いばらき健康づくり支援店」名称、愛称及び登録マークの使用

登録された「いばらき健康づくり支援店」は、

- ① 県から配布された支援店登録ステッカーを、店頭の見やすいところに貼りつける等して表示を行ってください。
- ② 「いばらき健康づくり支援店」である旨の名称、愛称及び登録マークを使用することができます。（保健予防課ホームページに掲載 マークについては「支援店登録マーク利用ガイドライン」に基づく使用が必要）

<使用例>

お店のメニュー、店頭や店内への掲示（表示板やポスター）、チラシ、パンフレット、ランチョンマット、テーブル上の掲示物（飲食店）、名刺等

7 県民への登録店と制度活用の周知

登録後、県のホームページに「店名、所在地、電話番号、営業時間、定休日、支援のコース、主な料理の種類、店のホームページアドレス」等を掲載します。（情報公開同意書の提出を受けた登録店のみ。）

その他、県は、いばらきデジタルマップへ登録店を掲載する他、「いばらき健康づくり支援店」の活用を県民に働きかける等、県民への周知と制度の活用を図ります。

様式 1

「いばらき健康づくり支援店」登録申請書

平成 年 月 日

(茨城県 保健所長または
茨城県知事)様

当店は、利用者の健康づくりを支援する店として、下記のとおり「いばらき健康づくり支援店」の申込みをします。

記

申込店名					情報公開同意	
代表者名・印	印				/	
店舗所在地	(一括申請の場合は、以下必要な項目の入った店舗一覧を添付)					
連絡先等	TEL		情報公開同意	FAX		/
	店のホームページアドレス					
	担当者 (連絡用メールアドレス)					/
区分 (該当事項に○)	飲食店・弁当店・そうざい店・スーパーマーケット・ コンビニエンスストア・事業所職員食堂・ 学校のカフェテリア・その他 ()					
飲食店の場合 の営業の種類 (該当事項に○)	和・洋・中華・すし・めん・喫茶・その他					
主な料理の 種類						
営業時間 定休日						

※ 情報公開同意の欄は、同意する場合○、同意しない場合×を記入して下さい。

同意を得た事項については、登録の後保健予防課ホームページに掲載いたします。

(裏面もご記入ください)

(別紙)

栄養成分等表示メニュー表

店名 _____

(1人分)

献立名 (料理名)	材料名	使用量 (グラム)	食事バランス ガイド表示 (つ「S V」)	栄養成分表示 (エネルギー・食塩相当量)	ヘルシー メニュー

※ 記入例を参考にしてご記入ください。

栄養成分等表示メニュー表の記入について

記入方法

- 該当するメニューについて記入する。
食事バランスガイド表示，栄養成分表示，ヘルシーメニューのうち，該当するメニューについて，該当する欄を記入する。
- 該当メニューで使用している全ての材料，調味料の分量（使用する正味分量）を出来るだけ正確に記入する。（分量は1人分で記入）

< 記入例 >

（別紙）

栄養成分等表示メニュー表

※食事バランスガイド表示，栄養成分表示，
ヘルシーメニュー全てのコース該当の例

店名 〇〇定食屋

（1人分）

献立名 (料理名)	材料名	使用量 (グラム)	食事バランス ガイド表示 (つ「S V」)	栄養成分表示 (エネルギー・食塩相当量)	ヘルシー メニュー	
< 焼き魚定食 >			主食 2 副菜 2 主菜 2	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) 計算値合計 計算値合計	野菜たっぷりメニュー 野菜計 <u>130g</u>	
	御飯	御飯	200	主食 2 計算値 計算値		
	焼き魚 (おろし添え)	さんま	80	主菜 2 計算値 計算値 計算値 計算値 計算値 計算値	計算値 計算値 計算値 計算値 計算値 計算値 計算値 計算値	野菜30g
		塩	0.5			
		大根	30			
		濃口しょうゆ	3			
	おひたし	ほうれん草	80	副菜 1 計算値 計算値 計算値 計算値	計算値 計算値 計算値 計算値 計算値 計算値	野菜80g
		ごま	2			
		濃口しょうゆ	3			
	みそ汁	じゃがいも	50	副菜 1 計算値 計算値 計算値 計算値	計算値 計算値 計算値 計算値 計算値 計算値	野菜20g
玉葱		20				
淡色辛みそ		8				
			(他1献立同様に記入。)	※別添で添付も可 (他1献立同様に記入。)	(ひかえめメニューについては、基準に合っている旨が分かる表記とする。)	

※ 記入例を参考にしてご記入ください。

様式2

「いばらき健康づくり支援店」変更・追加申請書

平成 年 月 日

(茨城県 保健所長または
茨城県知事)様

登録済み内容について、下記のとおり変更（追加）の申込みをします。

記

登録番号				
申込店名				
代表者名・印	印			
店舗所在地	(一括申請の場合は、以下必要な項目の入った店舗一覧を添付)			
連絡先等 担当者	担当者 (連絡用メールアドレス)	TEL		
		FAX		
変更（追加） 内容				

※ 変更・追加の内容が「食事バランスガイド」活用メニュー、栄養成分表示及びヘルシーメニューコースの場合は、表示献立の状況について別紙を添付してください。

「いばらき健康づくり支援店」登録事項変更届

平成 年 月 日

(茨城県 保健所長または
茨城県知事)様

登録内容について、下記のとおり変更があったのでお届けします。

記

届出者氏名・印 _____ 印 _____ TEL (_____)

登録番号 _____

<変更事項> ※該当するところを記入してください。

	旧		新
店名・店舗数			
代表者名			
店舗所在地			
連絡先等	TEL		
	FAX		
	店のホームページアドレス		
	担当者		(連絡用メールアドレス)
営業時間 定休日			
その他の事項			

「いばらき健康づくり支援店」登録更新申請書

平成 年 月 日

(茨城県 保健所長または
茨城県知事) 様

当店は、利用者の健康づくりを支援する店として、下記のとおり「いばらき健康づくり支援店」の更新申込みをします。

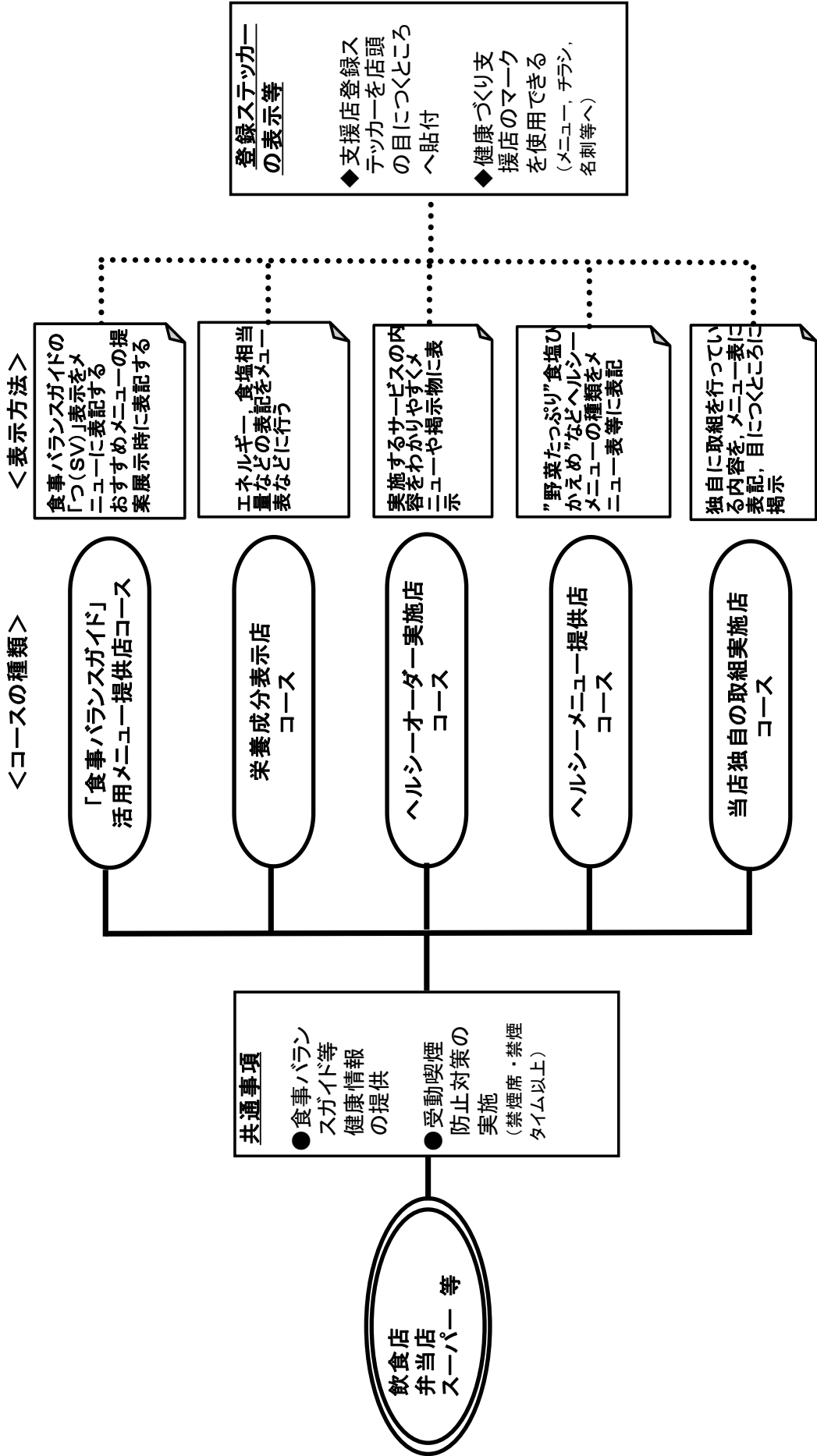
記

登録番号 _____

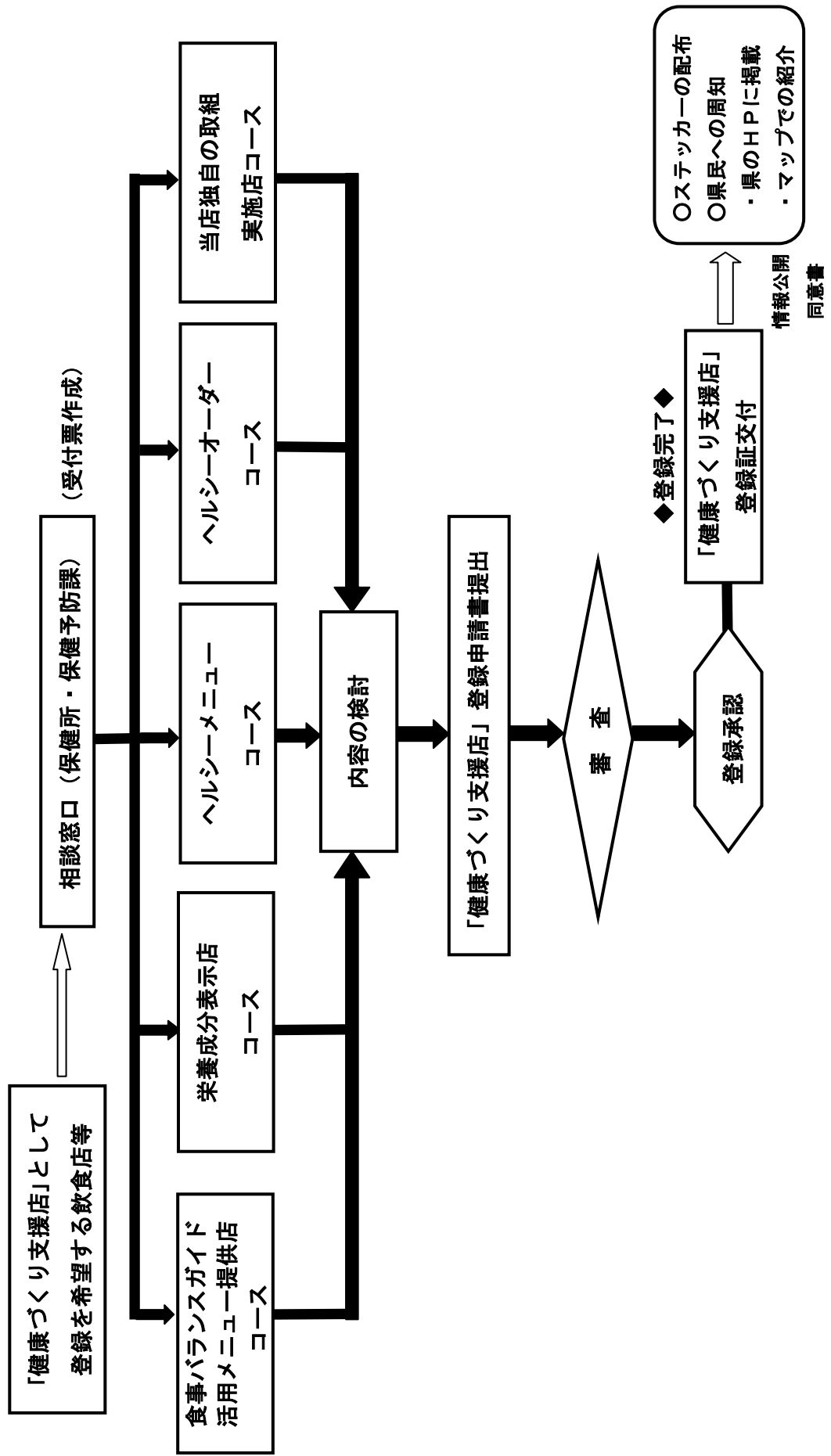
申込店名					情報公開同意
代表者名・印					印
店舗所在地	(一括申請の場合は、以下必要な項目の入った店舗一覧を添付)				
連絡先等	TEL		情報公開同意	FAX	
	店のホームページアドレス				
	担当者 (連絡用メールアドレス)				
区分 (該当事項に○)	飲食店・弁当店・そうざい店・スーパーマーケット・ コンビニエンスストア・事業所職員食堂・ 学校のカフェテリア・その他 ()				
飲食店の場合 の営業の種類 (該当事項に○)	和・洋・中華・すし・めん・喫茶・その他				
主な料理の 種類					
営業時間 定休日					

※ 情報公開同意の欄は、同意する場合○、同意しない場合×を記入して下さい。
同意を得た事項については、登録の後保健予防課ホームページに掲載いたします。
(裏面もご記入ください)

「いばらき健康づくり支援店」支援内容・表示方法一覧



「いばらき健康づくり支援店」登録の流れ





支援店登録(記号)第 号

「いばらき健康づくり支援店」登録証

店 名

(代表者名)

住 所

貴店を、「いばらき健康づくり支援店」として登録する。

登録コース：

登録期間　：登録日より3年間

平成 年 月 日

茨城県 保健所長（所長名）または
茨城県知事（知事名）

「いばらき健康づくり支援店」登録マーク利用ガイドライン

茨城県保健福祉部保健予防課

1 ガイドラインの目的

「いばらき健康づくり支援店」として登録をされた飲食店等が、任意の印刷物等に登録マークを使用し周知することで、より多くの方々に支援店での健康づくり支援サービスを利用する機会が増加することが考えられ、積極的に活用する必要性がある。

一方で、「いばらき健康づくり支援店」登録マークは、著作権法による著作権保護の対象になるものである。

このようなことから、「いばらき健康づくり支援店」登録制度の趣旨に沿った適切な使用がなされるよう、利用方法について示すものである。

2 ガイドラインの内容

(1) 登録マークの使用範囲

登録マークが使用出来るのは、「いばらき健康づくり支援店」に登録を受けた飲食店等のみとする。

使用する範囲は、お店のメニュー表、店頭や店内の表示板やポスター、チラシ、パンフレット、テーブル上の掲示物、名刺等、当該店が健康づくり支援店であることを周知するのに有効な媒体とする。

登録マークは改変せず使用することとする。大きさは、等倍の拡大・縮小であれば自由に変えることが出来、色については、カラーか白黒での使用とし、カラーでの使用時は、原図そのままの色を使用する。

なお、使用可能な範囲であるかどうか判断がつかない場合には、交付を受けた保健所に相談すること。

(2) 登録マークの入手

交付された登録ステッカーをスキャナー等で読み込んで使用するか、交付を受けた保健所からデータでの提供を受けることが出来る。その際は、支援店登録番号等の提示が必要となる。

(3) 登録マーク使用時の登録番号併記

登録マークを使用する際は、登録を受けた登録番号を必ず併記すること。



登録番号 ○保第○号
(または予第○号)

3 その他の利用上の留意事項

(1) 不適切使用時の対応

以上の事項によらず、不適切な使用を行った場合は、使用を中止してもらうことがある。

「いばらき健康づくり支援店」登録要件内容解説

1 登録のための必須事項

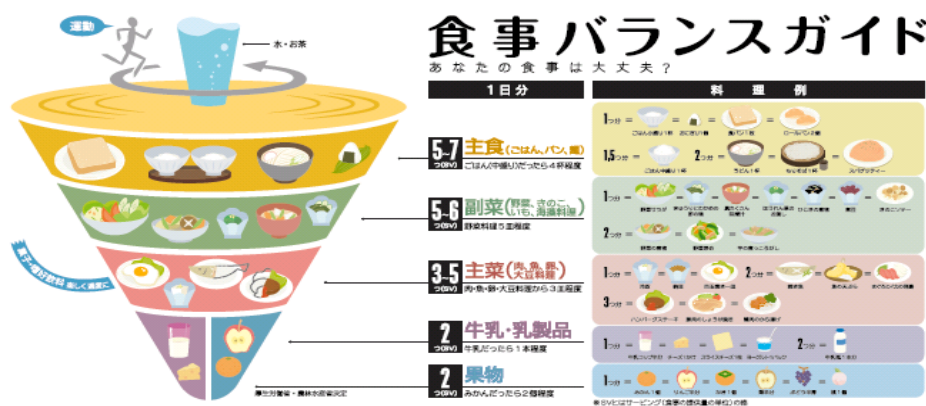
(1) 県や市町村の配布する「食事バランスガイド」,健康関連ポスター,パンフレット等の掲示・配布

県や市町村で作成・配布する「食事バランスガイド」のポスターや資料及び健康関連のポスターやリーフレット等を、掲示及びレジ脇や情報スタンド、卓上などに配置し、自由に持ち帰りしてもらいます。(年1～2回程度配布予定)

生活に身近なところで正しい健康情報が入手出来ることは、大変有難いものです。県や市町村からの健康情報を、利用者が分かりやすいように工夫して店内に配置することで健康づくりに大変役立ちます。

<「食事バランスガイド」とは>

厚生労働省と農林水産省決定の「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとりかたやおおよその量を分かりやすくコマ型のイラストに示したもので、食べる時の状態や食卓の状態である「料理」で示してあります。飲食店のメニュー表や弁当・総菜のパッケージに「つ(SV)」の表示をすることで、お店の利用者が「食事バランスガイド」を活用した食事が摂りやすくなります。



(2) 受動喫煙防止対策

禁煙タイム

まず、昼食・夕食時の混雑する時間から禁煙タイムを実施し、徐々に時間を延ばして行くなど、出来るところから実施して行きます。受動喫煙防止とともに、席の回転もよくなり、店側へのメリットも期待できます。

この場合も、禁煙タイムであることを店内の目につくところに表示したり案内を行うなど協力を得るようにしましょう。

－受動喫煙防止の考え方－

「おいしい空気とおいしい料理」のお店は、飲食店等を利用する方誰もが望んでいることです。また、飲食店等での受動喫煙防止について、健康増進法第25条では必要な対策をすることが努力義務とされています。店内禁煙が望ましいですが、禁煙タイム等、出来るところからの早急な取組が望まれます。

－店内禁煙－

終日禁煙を目指しましょう。

店内禁煙であることを店内の目につくところに表示したり案内をするなど、協力を得るようにしましょう。



2 各コース別登録基準（1コース以上選択）

(1)「食事バランスガイド」活用メニュー提供店コース

店内の人気メニューやおすすめメニューなどの主要メニュー 2 献立以上又は単品の場合 5 品以上に、下の①が実施出来る場合、又は、②の表示を 1 献立以上提案できる場合、このコースが適用されます。

弁当・そうざい等を調理・販売するお店についても、売れ筋の弁当等 2 献立以上又は単品の場合 5 品以上に食事バランスガイドを表すコマの充足図と「つ(SV)」での表示(ポップや弁当等への表示)ができる場合、このコースが適用されます。

① メニュー表等への「食事バランスガイド」の「つ(SV)」による表示

メニュー表等に、食事バランスガイドを表すコマの充足図と「つ(SV)」での表示を行います。弁当・そうざい等を販売するお店でしたら、販売表示(ポップ、弁当等)の中に充足図と「つ(SV)」の表示を行います。(表示にあたって不明な点は、お近くの保健所管理栄養士までお問い合わせ下さい。)

<メニュー表等への表示例>

メニュー名 ○○定食		・・・主食 3つ
価格		・・・副菜 3つ
栄養成分表示		・・・主菜 4つ ・・・牛乳・乳製品 1つ

② 「食事バランスガイド」を活用したバランス推奨メニューの考案・表示

既存メニューを活用してバランスのよいメニューを考案することが、「食事バランスガイド」を活用すれば簡単にできます。

<おすすめメニュー表示例>

メニュー名 ・ 白飯 ・ ○○焼き ・ ○○あえ	おすすめバランスセット		・・・主食 3つ
価格			・・・副菜 3つ
栄養成分表示			・・・主菜 4つ ・・・牛乳・乳製品 1つ

※「食事バランスガイド」のイラストは、http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/からダウンロードして使用できます。イラストの利用の際は、『『食事バランスガイド』のイラスト等の利用についてのガイドライン』を遵守する必要があります。

(2) 栄養成分表示店コース

飲食店でしたら、店の主要メニュー**2 献立以上**又は**単品の場合 5 品以上**に、最低でも**エネルギー**、**食塩相当量**の表示をメニュー表又はテーブル上のスタンド等に表示できる場合このコースが適用されます。表示項目は、エネルギー、食塩相当量は必須ですが、その他たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維等は任意で表示します。

弁当・そうざい等を調理・販売するお店についても、売れ筋の弁当等**2 献立以上**又は**単品の場合 5 品以上**について、メニュー表等へエネルギー、食塩相当量の表示ができる場合、このコースが適用されます。

また、栄養成分表示を行う際でも、食事バランスガイドの「つ (SV)」表示と関連づけた表示を行うことが望まれます。(計算及び表示にあたって不明な点は、お近くの保健所管理栄養士までお問い合わせ下さい。)

※弁当・そうざい等のパッケージに直接栄養表示を行う場合は、食品表示法など
の関係法令等を遵守してください。

<栄養成分表示例>

メニュー名		
〇〇定食		
価格		
栄養成分表示		
エネルギー：〇〇〇kcal		……主食 3つ ……副菜 3つ ……主菜 4つ ……牛乳・乳製品 1つ
食塩相当量：〇. 〇g		

[栄養成分表示をする場合の栄養価の計算方法]

日本食品標準成分表を使って計算をするのが一般的です。計算をするには、献立の1食分(1人前)の原材料や使用する調味料の重量を出す必要があります。日本食品標準成分表は、100gの栄養価が記載されていますので、計算しようとする物の重量の分の栄養価を計算します。

<計算例>

○白飯200gの栄養価計算

白飯100g中の栄養価 [エネルギー 168kcal 食物繊維 0.3g 食塩相当量 0g]

$$\text{エネルギー (kcal)} = \frac{168 \text{ kcal}}{100 \text{ g}} \times 200 \text{ g} = 336 \text{ kcal}$$

他の栄養素についても同様に計算する。

- ※ 重量を出すのに困難な例については、保健所管理栄養士にご相談ください。
- ※ 栄養価計算ソフトも市販されていますので、活用すると便利です。
- ※ (社)茨城県栄養士会で実施している「メニュー食品栄養表示支援事業」を活用する方法もあります。(問合せ先は裏表紙に記載)

<栄養成分表示の必要性>

健康を考えて栄養バランスのとれた食生活を送ろうとする方や、糖尿病や高血圧などの食事療法を行っている方などが、メニューに栄養成分表示があることで、安心して食事を楽しむことができます。

(3) ヘルシーオーダー実施店コース

下記の〈サービス内容〉のうち、☆印のついている項目 **3項目以上** 実施可能な場合このコースが適用されます。

店のメニューや店内への掲示物、チラシ等に、実施しているサービス内容をわかりやすく記入して表示します。メニュー表にサービス内容を書き入れたり、ヘルシーオーダー表をメニューに添付、又は、店内の目につくところに掲示するなど、実施しているサービスの内容がわかりやすく表示され、注文時にオーダーしやすくなるような工夫が必要です。

〈サービス内容〉

〈エネルギーが気になる方のために〉

☆定食のご飯の量は調節できます

☆1/2 (半量) メニューがあります

〈脂肪が気になる方のために〉

☆ノンオイルのドレッシングがあります

☆マヨネーズやタルタルソースはかけずに別添えにできます

〈食塩が気になる方のために〉

☆減塩しょうゆやポン酢があります

☆ソースやケチャップは、かけずに別添えにできます

☆定食の汁物や漬物は、サラダやおひたしに替えられます

〈その他〉

☆キャベツなど、付け合せの野菜のお代わりにできます

☆高齢者のために、食べやすい工夫をします (かくし包丁、軟らかく煮るなど)

(4) ヘルシーメニュー提供店コース

下記の4種類のヘルシーメニューのうち、**1献立以上** 実施可能な場合、適用されます。また、“野菜たっぷり” ヘルシーメニューについては、単品メニューについても適用されます。

基準にあった、おいしいヘルシーメニューを考案してみましよう。

〈ヘルシーメニューの種類〉

◆ “野菜たっぷり” ヘルシーメニュー

野菜 (特に緑黄色野菜) の使用量の多いメニューの提供。

1 献立中の野菜使用量：野菜全体で **120g** 以上

サイドメニュー：野菜全体で **70g** 以上

◆ “エネルギーひかえめ” ヘルシーメニュー

適正なエネルギーのメニューの提供。

1 献立のエネルギー： **600kcal** 以下

- ◆ “食塩ひかえめ” ヘルシーメニュー
食塩をひかえたくす味メニューの提供。

1 献立中の食塩相当量：3 g 以下

- ◆ “脂肪ひかえめ” ヘルシーメニュー
脂肪をひかえたメニューの提供。

1 献立中の脂肪：15 g 以下

表示については、店のメニュー、ウィンドウサンプル（店頭見本）、店頭や店内への掲示（表示板やポスター）、チラシ、パンフレット等に「野菜たっぷり」などの表記を行います。弁当・そうざい等を販売するお店でしたら、販売表示に同様の表示を行います。

また、“野菜たっぷり”メニューなら野菜の分量を、“ひかえめ”メニューなら栄養成分の量も同時に表示することが望まれます。

<ヘルシーメニューとは>

ヘルシーメニューは、単にエネルギーが低いというものではなく、主食、主菜、副菜が1つのメニューの中にそろっていて、全体的に栄養のバランスが整っているものを指します。特に、その中でも普段の食生活や外食で不足しがちなものは「たっぷり」、逆に摂り過ぎているものは「ひかえめ」という配慮がされたものもあります。

こうしたヘルシーメニューが、レストランや持ち帰り弁当等のメニューで増えて行くことで、利用者の健康づくりに大いに役立ちます。

(5) 当店独自の健康づくり取組実施店コース

下記の<取組事例>のうち、いずれか1つの取組を行っている場合このコースが適用されます。（取組事例以外の取組をしている場合には、その内容が該当するかどうかについては、担当保健所で判断を行いますのでご相談ください。）

<取組事例>

- ① 全メニューを薄味にしている
すべてのメニューについて、だしや香りをきかせた薄味で美味しい料理を提供するサービスです。
特に塩味の濃い料理を提供するお店が多い茨城県では強く望まれる取り組みです。
- ② メニューのエネルギー表示を10品目以上実施している
- ③ 高齢者への宅配サービスを行っている

特に1人暮らしで食事作りが思うように出来ない高齢者や、お店が近くに無いなど、日常の食事が十分でない高齢者等の希望に応じ、高齢者向けに配慮されたメニューを宅配するサービスです。高齢者の栄養状態を良くし健康を保つために重要なサービスです。

④ 健康づくりのための食育に取り組んでいる

<健康づくりのための食育取組事例>

ア) 地域や地域の子供たちと交流を図り、健康づくりのために共同開発したヘルシーメニューをお店で提供する。弁当販売店であれば共同開発のヘルシーメニュー弁当をお店で販売する。

イ) スーパー等で、販売している魚や野菜等現物を教材に子どもたちに栄養バランス等わかりやすい食育を展開。

ウ) その他の取組（各事例により個別に保健所で判断）

⑤ 有機野菜等安全に配慮した食材の使用

生産状況等が確認できる地元の食材や有機野菜など、安全に配慮した食材を使用しているなどの取組です。

この場合、どのメニューにどのようなものを使用されているかなど、利用しやすくするような表記が必要です。

⑥ 「楽食」など高齢者に配慮した食事提供をしている

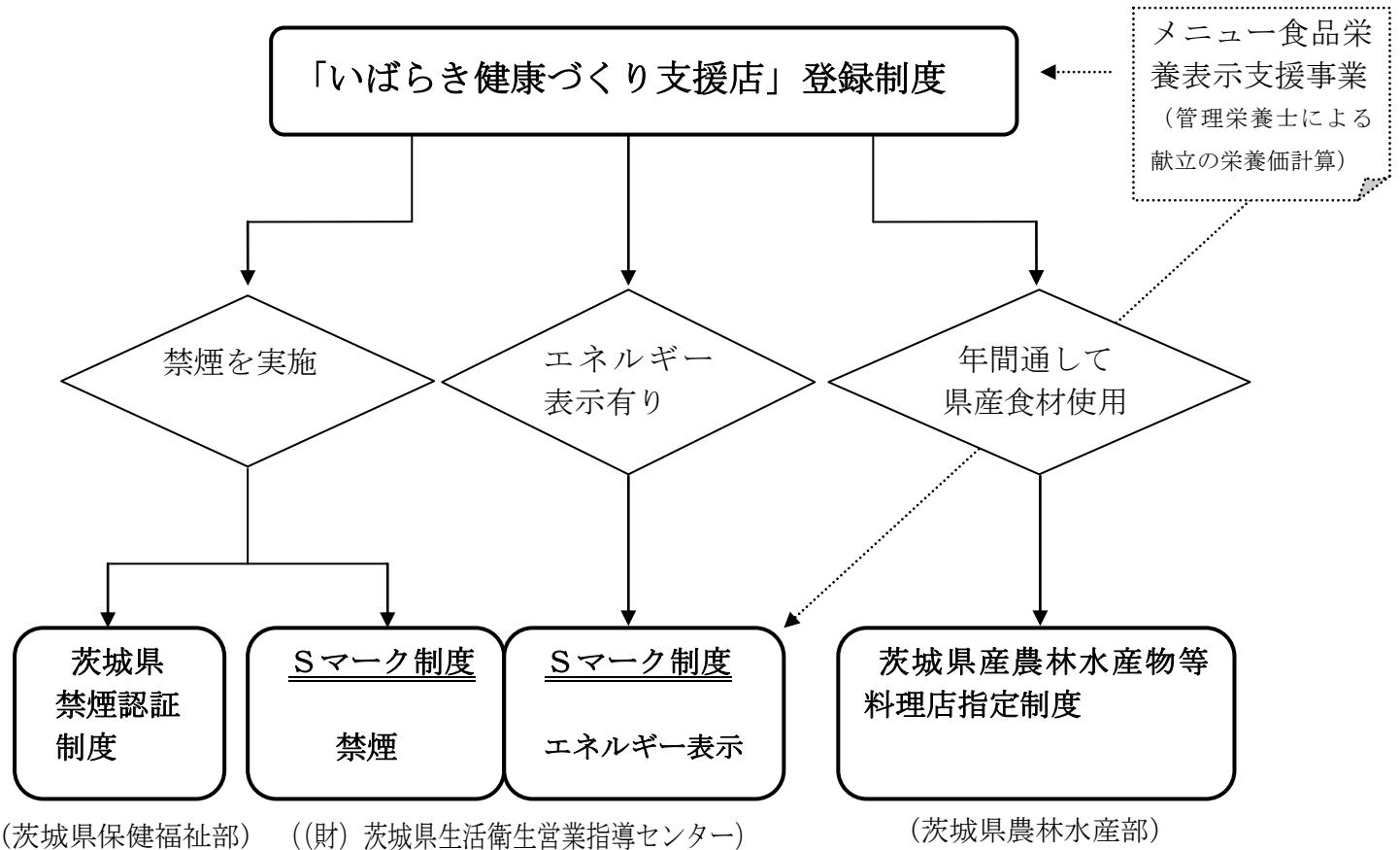
高齢者にとって食べることは楽しみや生きがいにつながり、健康の維持にも重要なことから、「楽食」など的高齢者に配慮した取組です。

※楽食： 食材の選択や調理の工夫により、おいしく楽しく、だれもが食べやすく調理された食事

以上、この事例の他にもさまざまな取組があると思います。それぞれのお店で健康づくりのために何が出来るかを考え、実践してみてください。

(参考資料)

「いばらき健康づくり支援店」と関連するその他の登録制度



◎各制度の詳細については、下記へお問い合わせください

「いばらき健康づくり支援店」登録制度
県内各保健所 (水戸, ひたちなか, 常陸大宮, 日立, 鉾田, 潮来, 竜ヶ崎, 土浦, つくば, 筑西, 常総, 古河)
茨城県保健福祉部保健予防課 (TEL 029-301-1111 内 3227)

茨城県禁煙認証制度
県内各保健所, 茨城県保健福祉部保健予防課
(TEL 029-301-1111 内 3227)

Sマーク制度 (標準営業約款制度)
公益財団法人茨城県生活衛生営業指導センター (TEL 029-225-6603)

茨城県産農林水産物等料理店指定制度
茨城県農林水産部販売流通課 (TEL 029-301-3966)

メニュー食品栄養表示支援事業
公益社団法人茨城県栄養士会 (TEL 029-228-1089)

「いばらき健康づくり支援店」弁当登録ガイドライン

1 目的

このガイドラインは、いばらき健康づくり支援店(以下「支援店」とする。)が販売する弁当で、基準を満たしたものにシールを貼ることにより、県民がより健康的な外食・中食を選択する際の目安として定めるものです。

※中食とは、惣菜・弁当などを持ち帰り家庭で食べることです。

2 「いばらき健康づくり支援店」弁当登録基準

下記の①～③のコースのいずれかに該当すれば「いばらき健康づくり支援店」の弁当として登録し、シールを貼り販売することができます。

(1) 弁当の登録基準

① 野菜たっぷりコース(野菜120g以上使用)

- ・ 1食あたり野菜を120g以上使用している
- ・ 主食・主菜・副菜がそろっている
- ・ 茨城県産品を使用している(量・種類は特に規定しない)

② うす味コース(食塩3グラム以下)

- ・ 1食あたり食塩相当量3g以下
- ・ 栄養成分表示を行っている
(エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム・食塩相当量)
- ・ 主食・主菜・副菜がそろっている
- ・ 茨城県産品を使用している(量・種類は特に規定しない)

③ カロリーコース(エネルギー600kcal以下)

- ・ 1食あたりエネルギー600kcal以下
- ・ 栄養成分表示を行っている
(エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム・食塩相当量)
- ・ 主食・主菜・副菜がそろっている
- ・ 茨城県産品を使用している(量・種類は特に規定しない)

3 弁当登録の流れ(別添フロー図参照)

(1) 相談・調整

弁当の登録を希望する支援店は、保健所へご相談ください。保健所の管理栄養士が支援店側の希望が活かされるよう相談・調整を行い、メニューの選定を支援します。

ただし、フランチャイズ店等において、県内に複数の店舗が点在し、かつ申請内容等が同一である場合で、これらの店舗を統括するものが一括申請する場合は、県庁保健予防課(以下保健予防課)で相談・調整を行います。

(2) 申請・登録

内容が決定した支援店は、「いばらき健康づくり支援店」弁当登録申請書(様式1-①)に必要書類と写真を添付のうえ管轄の保健所へ申請します。

ただし、(1)の但し書に該当する場合は、県庁保健予防課へ申請します。(その他の手続きについても同様とします)

保健所で弁当内容が適切であると確認された場合には、「いばらき健康づくり支援店登録弁当」(以下「登録弁当」という。)として、通知及びシールデータが

交付されます。

4 シールデータの使用

シールデータは、シールとして弁当容器に貼るほか、弁当の包装紙に印刷して使用することも可能とします。

シールの大きさは、縦 3.5 cm×横 5.0 cm以上とします。

(シール様式)



5 関係法令の遵守

登録弁当を販売する際は、食品表示法などの関係法令等を遵守してください。

6 モニターの活用等

このガイドラインにより弁当を登録した支援店は、登録弁当の内容等について、モニターの活用など、消費者の意見を聴く機会を積極的に取り入れ、公表できる結果についてはホームページ等で県民に公開してください。

7 弁当シール使用の取消

登録弁当の販売にあたって、ガイドラインを遵守できない場合、関係法令等に違反した場合、消費者の信用並びにいばらき健康づくり支援店のイメージを著しく失墜させる行為を行った場合は、弁当シールの使用を取り消します。

8 意見交換の場

広く県民の意見を反映させて、当該ガイドラインを適切に運用するため県は、消費者団体・外食関係団体等による登録弁当に関する意見交換の場を設置します。

(別紙①)

いばらき健康づくり支援店 登録弁当メニュー表

店名 _____

(1人分)

献立名 (料理名)	材料名	使用量 (グラム)	主食・主菜・副菜 の別	県産品には※
	(野菜には○)			
	野菜計 g			
栄養成分表示(別添で添付も可)				
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)		

野菜たっぷりコースの場合のみ、野菜の使用量と調理法を変えないことを条件とした軽微な変更を認めます。(例：ほうれん草を小松菜に変える程度)

記 号 第 号
平 成 年 月 日

(登録店 店主) 様

茨城県 保健所長
(茨 城 県 知 事)

「いばらき健康づくり支援店」 弁当登録について

平成 年 月 日に申込みがありました事項について、「いばらき健康づくり支援店」登録弁当として承認いたしましたので、別添のとおり登録弁当シールデータを交付いたします。

なお、「いばらき健康づくり支援店」登録店として下記事項に留意いただき、健康づくりの支援についてなお一層の推進をよろしくお願いいたします。

記

1 添付書類等

- (1) 「いばらき健康づくり支援店」登録ガイドライン
- (2) 「いばらき健康づくり支援店」登録弁当シールデータ

2 留意事項

- (1) 登録弁当シールは、利用者がわかりやすいところに貼付してください。
- (2) 登録弁当の有効期間は貴店が「いばらき健康づくり支援店」である期間ですが、登録弁当は1つずつの申請になります。
- (3) 登録弁当を販売する際は、食品表示法などの関係法令等を遵守してください。
- (4) 添付の『いばらき健康づくり支援店登録ガイドライン』は、大切に保管し、健康づくり支援の推進にご活用ください。