

食の健康協力店



に登録して、食を通じた健康づくりにご協力ください。

食の健康協力店とは？

兵庫県では、食を通じた健康づくりに取り組む「ひょうご“食の健康”運動」を展開しています。この運動は、「本当においしいものは健康にいい」という理念のもと、飲食店・中食（そう菜、弁当など）販売店の方々と県民がともに一大運動として盛り上げていこうとするものです。食の健康協力店とは、この「ひょうご“食の健康”運動」に参加し、食を通じた健康づくりに取り組んでいるお店です。

食の健康協力店として登録するには

下記のような取り組みを実施している飲食店、中食（そう菜、お弁当）販売店であれば登録いただけます。

<p>野菜をたっぷり使ったメニューがあります</p>	<p>店内終日禁煙です</p>	<p>「ひょうご“食の健康”運動」のPR（チラシの設置など）</p>
<p>注文時に主食の量を調整できます</p>	<p>栄養成分表示をしています</p>	<p>主食・主菜・副菜がそろったメニューがあります</p>

取り組みは何か1つからでけっこうです。あなたのお店の取り組みをもっとPRしてみませんか。



兵庫県マスコット はばタン

参加登録は無料です！お申し込みから登録までの詳しい流れは中面をご覧ください。

ご登録いただいたお店への特典

①食の健康協力店グッズのプレゼント

- ・知事名入りの登録証
- ・協力店ステッカー
- ・その他協力店マーク入りのタペストリー、リーフレットラックなど



②店舗情報のPR

兵庫県ホームページなどの県広報媒体でお店の紹介

必要事項を記載のうえ、最寄りの健康福祉事務所（保健所）にFAXでお申し込みください。（郵送可）

健康福祉事務所	FAX番号	健康福祉事務所	FAX番号	健康福祉事務所	FAX番号
芦屋	0797-38-1340	加東	0795-42-6228	豊岡	0796-24-4410
宝塚	0797-74-7091	中播磨	0790-22-6680	朝来	079-672-5992
伊丹	072-777-4091	龍野	0791-63-9234	丹波	0795-73-0259
加古川	079-422-7589	赤穂	0791-43-5386	洲本	0799-22-3345
健康増進課			078-362-3913		

※なお、神戸市、姫路市、尼崎市、西宮市、明石市の店舗については、兵庫県健康増進課あてお申し込みください。

食の健康協力店参加申込書

兵庫県健康増進課長様
健康福祉事務所長様

年 月 日

「食の健康協力店」制度への参加を申し込みます。

店舗名	
代表者名	
住所	〒 (電話 - -) (FAX - -)
ホームページURL	

●申込み区分（該当する項目全てにチェックをつけてください。）

飲食店 中食販売店舗

●取組内容（該当する項目全てにチェックをつけてください。）

「ひょうご“食の健康”運動」のPR（ポスターの掲示、チラシの設置）

店内終日禁煙の実施 野菜たっぷり料理の提供

塩分控えめ料理の提供 カロリー控えめ料理の提供

ごはんを中心とした主食、主菜、副菜のそろった定食の提供

大豆・大豆製品を使った料理の提供

オーダー時に主食の量を控えめにするよう注文できる

オーダー時にドレッシングやソースの量を控えめにするよう注文できる

栄養成分の表示

その他（以下に具体的な取組内容を記入してください。）

●県ホームページなどへの情報掲載（希望する項目全てにチェックをつけてください。）

情報の掲載を希望する
⇒ 掲載してもよい情報
 取組内容 店舗住所 電話番号
 ホームページURL

情報の掲載を希望しない

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1

電話 078-341-7711（代表） FAX 078-362-3913

お申し込みから登録までのながれ

①お申し込み ※下記「お申し込み方法」をご覧ください

②登録

兵庫県健康増進課または各健康福祉事務所でお申し込み内容を確認のうえ、登録します。

③登録証等の送付

登録証、ステッカーなどのグッズを店舗へ送付します。

④店舗情報の紹介

兵庫県ホームページで店舗情報を紹介します。(掲載を希望される場合のみ)

お申し込み方法

FAXまたは郵送でお申し込み

リーフレット裏面の参加申込書に必要事項を記入し、兵庫県健康増進課または各健康福祉事務所までお申し込みください。

インターネットでお申し込み

兵庫県ホームページの「食の健康協力店」ページにアクセスし、「参加申込画面」にて必要事項を入力して送信してください。

兵庫県 食の健康協力店

携帯電話でお申し込み

右のQRコードをバーコード読み取り機能で読み取ってアクセスし、必要事項を入力して送信してください。



食の健康協力店に登録したら、こんなことにもチャレンジしてみませんか？



野菜たっぷりメニューの提供をしてみませんか？

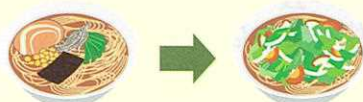
野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれており、1日の摂取目標量は**350g**です。しかし日本人の平均摂取量を見ると、目標には**約60g**(=野菜の小鉢1皿分)足りていません。

(平成27年国民健康・栄養調査より)

野菜たっぷりメニューを提供すれば、野菜不足のお客様へのサービスUP!



①野菜をたっぷり使ったヘルシーメニュー

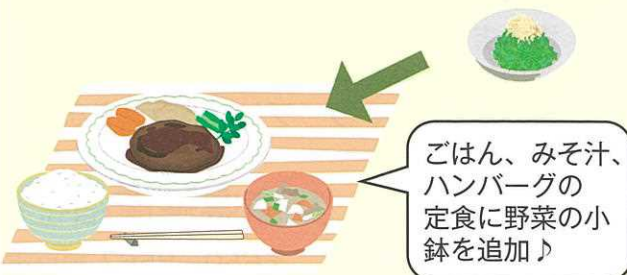


ラーメンに野菜を加えた五目ラーメンをメニューに追加♪



地元の旬の野菜を使ったサラダをメニューに追加♪

②野菜の小鉢を追加した定食メニュー



ごはん、みそ汁、ハンバーグの定食に野菜の小鉢を追加♪



栄養成分表示をしてみませんか？

最近の私たちの食生活と健康

- 外食や中食の利用が増加
- 食生活と関係の深い肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病が増加し、自分で食事をコントロールしなければいけない人が増加
- 健康診断で、体重や腹囲を気にする人が増加

食品のエネルギーや塩分を見て購入したり食事をする人が増加中！

栄養成分を表示すれば、そんなお客様へのサービスUP!

栄養成分表示をすることで、「健康づくりに協力しているお店」というお客様からの信頼感が高まりイメージアップにつながります！



栄養成分表示ってそもそも何ですか？

栄養成分表示は、そのメニューを1人前食べたときに、「これだけのエネルギーや栄養成分がとれます」ということをお客様にお知らせし、食を通じた健康づくりを推進するためのものです。

表示する栄養成分

1食分のエネルギー(kcal)、たんぱく質、脂質、塩分など、客層に合わせて必要な栄養成分を表示するとよいでしょう。まずはエネルギーだけでもOKです。できることから表示してみて、表示項目を追加していきましょう。

メニュー

かつ丼	えび天丼	うどん
650円	900円	500円
785kcal	647kcal	278kcal
塩分2.9g	塩分2.5g	塩分7.0g



栄養成分の算定方法

料理に使用している材料をもとに算定します。

①日本食品標準成分表(※)をもとに自分で計算する

※日本食品標準成分表

平成29年1月現在は「日本食品標準成分表2015」が公表されています。

②栄養成分分析を取り扱う分析機関に依頼する

①による計算が難しい場合には、栄養成分分析を取り扱う分析機関に依頼する方法があります。(ただし費用がかかります)

③(公社)兵庫県栄養士会へ相談

兵庫県栄養士会では、外食の栄養成分表示に関する相談を受け付けています。詳しくは兵庫県栄養士会へご相談を。

〈問い合わせ先〉

(公社)兵庫県栄養士会

神戸市中央区下山手通4-18-1 ひょうご女性交流館401号
電話：078-251-5311

中食販売店の方へ

- 平成27年4月に食品表示法が施行され、原則すべてのあらかじめ包装された一般消費者向け加工食品及び添加物に栄養成分の表示が義務づけられました。
- 栄養成分表示をする際には、食品表示基準に基づき、基本の5項目は必ず表示が必要です。

(例)

栄養成分表示 1食(〇〇g)あたり	
エネルギー	548kcal
たんぱく質	23g
脂質	8g
炭水化物	91g
食塩相当量	2.5g

※ただし、日替わり弁当などレシピが3日以内に変更される場合等、表示を省略できる場合もあります。

○食品表示基準には様々なルールがありますので、詳しくは消費者庁のホームページをご確認ください。