

市民の皆様の健康づくりを応援する



食育推進協力店

をご存知ですか？



「食育推進協力店」とは



外食や中食（惣菜や弁当などを買って帰り、家でとる食事）に含まれるエネルギーや栄養成分値の表示や、食事バランスガイドを始めとする食生活に関する情報提供をすすめることで、市民の皆様の健康づくりをサポートするお店や給食施設のことです。

食育推進協力店をさがそう！

食育推進協力店で、ホームページ掲載に同意をいただいた店舗（施設）は、名古屋市の公式ウェブサイトに店舗名（施設名）を掲載しています。「食育推進協力店」で検索してみてください。また、それぞれの区分にあわせたステッカーを配付しています。店頭や店内に、次のページのステッカーが掲示してある店舗（施設）が食育推進協力店です。



名古屋市健康福祉局

食育推進協力店は3つの区分に分かれています！

1. 食生活や健康に関する情報を提供する

情報提供のお店

◇名古屋市の提供した食事バランスガイドを掲示しているお店（条件があればお店独自の食事バランスガイドでも可能です）



2. 栄養成分値を表示する

栄養成分表示のお店

◇栄養成分値を表示しているお店
※基準を満たせばメニューの特徴を表示できます。
☆やさいたっぷり ☆カルシウムたっぷり
☆脂肪控えめ ☆塩分控えめ



3. 1または2を行っている

食育推進給食施設

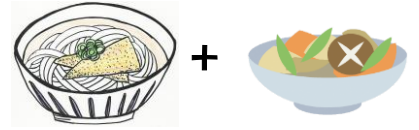


対象店舗（施設）はこんなところ

食堂、レストラン、そば・うどん・ラーメン店、すし店
喫茶店、お好み焼き屋、居酒屋、ファミリーレストラン
スーパーマーケット、コンビニエンスストア
持ち帰り弁当店、仕出し弁当店、配食弁当業者
ファーストフード店、手作りパン店、おにぎり屋
給食施設（事業所・寮・社会福祉施設・学校・病院等） など

外食や中食を上手に利用するポイント

- 1 メニュー選びは変化を持たせましょう
- 2 副菜（野菜）の多いメニューを選びましょう
- 3 不足しがちな副菜、牛乳・乳製品等は、他の食事の時に補いましょう
- 4 油料理やマヨネーズ・ドレッシングのとりすぎに気をつけましょう
- 5 しょうゆ・ソース・塩はかけすぎないようにしましょう



1日の塩分の摂取目標量は
男性は、1日8g未満
女性は、1日7g未満

うす味でね！



『食事バランスガイドを知ろう！』

食事バランスガイドは、1日の食事で「何を」、「どれだけ」

食べればよいかをおおまかに示しています。



お店のメニューの栄養成分表示例

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ボンゴレ	578	19.1	15.8	84.8	4.0
野菜のマリネ 	46	0.8	0.1	10.8	0
ベーコンと野菜の炒めもの	305	7.8	28.5	5.7	2.6
とり肉のグリル	511	32.4	40.0	0.1	2.2

<1日に必要な栄養量 日本人の食事摂取基準2015年版(身体活動レベル低い)より>

性別	年齢(歳)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
男性	18~29	2,300	60	63.9	8g未満
	30~49				
女性	18~29	1,650	50	45.8	7g未満
	30~49	1,750			



※脂質は範囲内の中央値で示しています。

◆ 一日3回(朝・昼・夕)の食事で栄養のバランスをとりましょう!

「食育推進協力店」は登録制です。

登録される場合は

① 情報提供のお店 ② 栄養成分表示のお店 のどちらかを選んでお申込みください。

☆ 栄養成分値の計算、ヘルシーメニューに関する相談もお気軽にどうぞ!

無料



食育推進協力店に登録したいお店の方や、食育推進協力店になって欲しいお店を見つけた方は、お気軽に各区保健所の管理栄養士までご連絡ください。

千種保健所	☎753-1981	昭和保健所	☎735-3962	守山保健所	☎796-4624
東保健所	☎934-1216	瑞穂保健所	☎837-3267	緑保健所	☎891-3619
北保健所	☎917-6553	熱田保健所	☎683-9682	名東保健所	☎778-3113
西保健所	☎523-4618	中川保健所	☎363-4361	天白保健所	☎807-3911
中村保健所	☎481-2294	港保健所	☎651-6509	発行 名古屋市健康福祉局健康部 健康増進課 ☎972-3078	
中保健所	☎265-2261	南保健所	☎614-2812		

このリーフレットは、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。