

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、健康的な食生活や栄養に関する情報提供をして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。



### 食育推進協力店は、登録制で3つの区分があります

区分にあわせたステッカーを店頭や店内に掲示しています。

#### 情報提供のお店



名古屋市の提供した食生活  
や健康情報を掲示している  
お店

- ・食事バランスガイド
- ・健康なごやプラン21など

#### 栄養成分表示のお店



エネルギーや栄養成分値を  
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
  - ・塩分控えめ
  - ・脂肪控えめ

#### 食育推進給食施設



食生活や健康情報を掲示し  
たり、栄養成分値を表示し  
ている給食施設



### 対象となる店舗（施設）は？

日本料理店 洋食料理店 中華料理店 麺類店  
寿司店 喫茶店 お好み焼き店 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 手作りパン店  
おにぎり屋 ピザ店 ファーストフード店  
給食施設（学校 病院 社会福祉施設 事業所等）等

登録店舗（施設）は、  
ウェブサイトに掲載し  
ています！



ホームページ掲載希望の店舗  
(施設)は、名古屋市の公式ウェブ  
サイトに掲載しています。  
[食育推進協力店 | サイト内検索](#)で  
ご覧いただけます。

登録の仕方や栄養成分値の計算など食育推進協力店に関するることは、  
各区保健センターの管理栄養士までお問合せください。

名古屋市健康福祉局





## 栄養成分表示のお店とは…

メニューのエネルギーや栄養成分値（たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等）を表示します。1日に必要な栄養量も参考にしましょう。

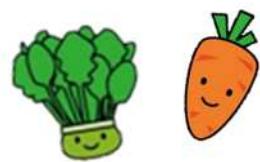
※ 保健センターでは食品表示法に関する栄養成分値の計算は行いません。

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)
ポンゴレ	578	19.1	15.8	84.8	4
野菜のマリネ	46	0.8	0.1	10.8	0
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2020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	65	63.9	7.5 g未満
	30~49				
女性	18~29	1,700	50	47.2	6.5 g未満
	30~49				



〈これは表示の一例です〉



## 美味しく食べて、健康づくりに役立てましょう

「やさいたっぷり」：野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源で1日350g以上が目標です。

「カルシウムたっぷり」：不足しやすいカルシウムは乳製品・小魚・海藻類に多く含まれます。

「塩分控えめ」：しょうゆやソースを控え、汁物のとり過ぎに注意し減塩を心がけましょう。

「脂肪控えめ」：マヨネーズやドレッシングを控えたり、脂質の少ない食材選びがポイントです。



## 食事バランスガイドとは…

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。



主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから偏らないように食べましょう！



## 健康的な食生活や栄養に関する情報とは…

名古屋市では、健康づくりに取り組む計画として「健康なごやプラン21」を作成しています。栄養・食生活では適正体重の維持、栄養バランスのよい食事、減塩、野菜や果物の摂取量増加、朝食を毎日とることなどを目標とし、これらを推進するための情報を発信しています。

千種保健センター	753-1951	昭和保健センター	735-3950	守山保健センター	796-4610
東保健センター	934-1205	瑞穂保健センター	837-3241	緑保健センター	891-1411
北保健センター	917-6541	熱田保健センター	683-9670	名東保健センター	778-3104
西保健センター	523-4601	中川保健センター	363-4455	天白保健センター	807-3900
中村保健センター	433-3005	港保健センター	651-6471	名古屋市健康福祉局健康部	
中保健センター	265-2250	南保健センター	614-2811	健康増進課	972-2637

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。