

あなたのお店も

健康づくり応援店

になりませんか？

「健康づくり応援店」とは？

青森市内にある飲食店等で、食を通じた健康づくりに取り組んでいるお店のことです。市では「健康づくり応援店」として登録していただいた飲食店等にステッカーを交付し、広く市民の皆さんにお知らせしています。



登録
対象店は…

飲食店（一般食堂、レストラン、喫茶店）、弁当屋、惣菜店
百貨店・スーパーマーケット、学生・社員食堂 等



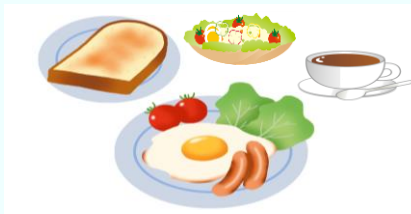
登録の基準 次の1～5の取組みのうち、1つ以上を実施しているお店

1 バランスメニュー



主食、主菜、副菜がそろっており、1人前当たりの食塩相当量が3g未満のメニューがある

2 おすすめ朝食メニュー



午前9時以前に提供する朝食メニューで主食、主菜、副菜がそろっているメニューがある

3 野菜たっぷりメニュー

(①～②のうち1つ以上の実施でOK!)

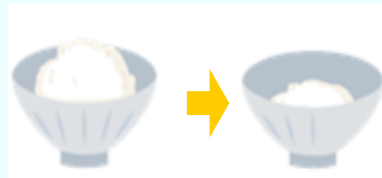


①1人前120g以上の野菜を使っているメニュー

②1品80g以上の野菜を使っているメニュー

4 ヘルシーオーダー

(①～③のうち1つ以上の実施でOK!)

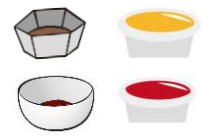


① エネルギー控えめオーダー
(ごはんやおかずの量を調整できるなど)



減塩・ノンオイル選択

② 塩分控えめオーダー
(卓上ではなく別添え、減塩調味料の選択など)



別添え(定量)

③ 脂肪控えめオーダー
(卓上ではなく別添え、ノンオイルの選択など)

5 栄養成分表示



幕の内弁当
エネルギー-670kcal
たんぱく質19.0g
脂質24.4g
炭水化物120.8g
食塩相当量3.2g



カレーライス
エネルギー-862kcal
食塩相当量4.0g



ひじき煮
エネルギー-122kcal
食塩相当量1.2g

おすすめメニュー(1品メニューでも可)の栄養成分表示をしている

※栄養計算できないが表示をしたいというお店は、保健所栄養士が計算しますのでご相談ください。

「健康づくり応援店」に登録するためには

STEP : 1 「健康づくりを応援する取組み」を決定

★表面の①～⑤のうち、お店に対応できる取組みを選んでください。（複数可）

STEP : 2 登録申請書の提出

★必要事項を登録申請書に記入し、下記問合せ先へ提出してください。
★登録申請書は下記問合せ先で配布のほか、青森市ホームページからもダウンロードできます。



青森市ホームページ
<http://www.city.aomori.aomori.jp/>

青森市

検索

トップページ

健康・福祉

食生活改善・栄養

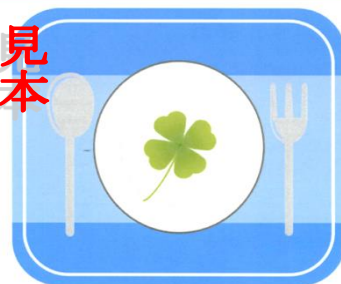
健康づくり応援店

STEP : 3 登録完了・ステッカーの交付

★取組み内容を確認後、登録決定通知とステッカー等を交付します。
★ステッカーはお客様から見やすい場所に掲示してください。
★登録内容に変更が生じた場合は、下記問合せ先に御連絡ください。

このステッカーが
登録店の目印！

見
本



健康づくり応援店

～★印のサービスを提供しています～

バランスのとれたメニュー

おすすめ朝食メニュー

野菜たっぷりメニュー

ヘルシーオーダー対応

栄養成分表示

青森市



STEP : 4 登録した取組みをお店で実施

★青森市のホームページ等で、お店の取組みを広く市民に情報提供します。
(お店の同意があった場合のみの掲載となります。)

【登録申込み・問合せ先】

青森市保健所 健康づくり推進課 健康推進チーム
〒030-0852 青森市佃2丁目19番13号(元気プラザ内)
E-mail genki-plaza@city.aomori.aomori.jp

TEL : 017-718-2942
FAX : 017-743-6276

