

栄養成分表示を 活用しましょう

いま、私たちの食生活に確かな情報を……。
 栄養成分表示は、肥満や生活習慣病などを
 予防、改善するための重要な健康情報です。
 外食や食品購入の際は栄養成分表示を活用し、
 バランスのとれた食事を心がけましょう。



どさんこ食事バランスガイド

《あなたに必要な1日の栄養量》

わたしたちが健康で元気に生活するためには、毎日適切な栄養素をとることが望まれています。その目安として厚生労働省では「日本人の栄養摂取基準(2005年版)」を示しており、年齢・性別・身体活動レベル・身体状況などにより必要量は異なります。例えば、30～49歳で、1日に歩行や軽い運動などを合わせて5時間程度行っている場合



(身体活動レベル2)

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	塩分g	食物繊維g
男性	2,650	50～100	60～70	600～650	6.5～ 7.5	10g未満	20～26
女性	2,000	40～ 75	45～55	600	9.0～10.5	8g未満	17～20

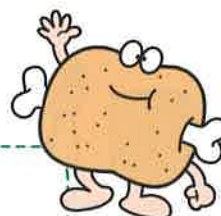
「日本人の栄養摂取基準(2005年版)」から抜粋

《外食利用のワンポイントアドバイス》

- ☆メニュー選びは変化を持たせましょう。
- ☆定食メニューは、ご飯(主食)、メインのおかず(主菜)、野菜のおかず(副菜)と揃っており、多様な食品をとることができます。
- ☆丼物、めん類は野菜が不足しがちなので、野菜のおかずを1品プラスするか、夕食などで野菜をしっかり補いましょう。
- ☆めん類は、具の多く入ったものを選び、汁はできるだけ残すようにしましょう。
- ☆油脂類を多く使ったメニューの時は、食べる量を調整しましょう。
- ☆外食で不足しがちな果物や乳製品などは、積極的にとりましょう。



十勝健康計画21では
 栄養成分表示をする店の増加や栄養成分表示を参考にする人の増加を目指しています。



栄養成分表示の店



をご存知ですか？

住民の健康な食生活を
応援するために
「栄養成分の表示」や
「健康に配慮したメニュー」を
提供しているお店です。



〈対象は〉

外食料理店、調理店、コンビニエンスストア、社員食堂など

登録するためには

メニュー（飲みものは含みません）に成分表示などをしていただきます。



登録は無料です

コースを選択

栄養成分算定

保健所に届出

現地調査

登録

①栄養成分表示

自前で算定できない場合は、
保健所、栄養士などに依頼

②①+健康に配慮したメニュー

・ステッカー交付

☆栄養成分表示

メニューにエネルギーなどを表示



カレーライス
800kcal



味噌ラーメン
650kcal



カツ丼
860kcal

☆健康に配慮したメニュー

①ヘルシーメニュー

カロリー控えめで野菜が豊富なメニュー

②健康おすすめメニュー

塩分などに配慮したメニュー

③キッズメニュー

子どもの健康に配慮したメニュー

④ミニサイズメニュー

高齢者など量を調整したい方に配慮したメニュー



詳細は保健所ホームページ又は保健所へお問い合わせ下さい。

登録内容(お店の住所など)を
ホームページで紹介(任意)して
住民の皆さんの健康づくりを支援します。
また、登録店のホームページへ
リンクできます。

・北海道のホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/>

・帯広保健所のホームページ

<http://www.tokachi.pref.hokkaido.lg.jp/hf/hfc>



栄養成分表示をされているお店
これからしようと考えているお店
届出をお待ちしています。

〈ご相談・お問い合わせ先〉

北海道帯広保健所

企画総務課企画係

〒080-8588 帯広市東3条南3丁目1番地
TEL 0155-27-8638 FAX 0155-25-0864