

# あさひかわ

## 食の健康づくり応援の店

「あさひかわ食の健康づくり応援の店」は、市内の外食料理店やコンビニエンスストア、スーパーなどで、普段の生活で活用していただける健康づくりに関する情報を発信したり、健康に配慮したメニューを提供するなど、市民の健康づくりをサポート（支援）するお店です。

登録内容は2種類あり「栄養成分表示の店」と「ヘルスサポートレストラン」です。

### えいようせいぶんひょうじ みせ 栄養成分表示の店



熱量(エネルギー)を3メニュー以上表示しています。

### 活用例:A定食とB定食で迷った場合

【A定食】 700kcal  
【B定食】 520kcal



健康診断の結果で「体重が増えてきたので、エネルギーの摂りすぎに気をつけましょう」と言われたので、B定食にしよう。

## ヘルスサポートレストラン



健康づくりに関する情報を発信し、市民の健康づくりを支援するお店で、登録内容によって、星の数が変わります。

### ヘルスサポートレストラン【★】必須要件

- ・健康情報等の発信 ・店内禁煙

### ヘルスオーダー支援【★★】

顧客の要望に応じた健康のための注文に対応

- ・エネルギー控えめオーダー  
・塩分控えめオーダー  
・脂質控えめオーダー



### ヘルスサポートメニューの提供【★★★】

健康に配慮したメニューの提供

- ・栄養バランスメニュー  
・塩分控えめメニュー  
・野菜たっぷりメニュー



## 旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法)  
旭川市役所トップページ→暮らし→健康・福祉・衛生・ペット→食育



QRコードは  
発行ツケエプの  
登録商標です

## えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示ってなに？

栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素の量を知ることができます。

### 肥満ややせの予防のため、熱量と体重を確認

生活習慣病やフレイルを予防します

- 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- 体重の変化を確認する

栄養成分表示  
1食(10g)当たり

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

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質を確認

生活習慣病予防のために、バランスよくとります

- 栄養的な特徴の違う食品を合わせて、選ぶ

### 高血圧の予防のために食塩相当量を確認

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ふだんよく食べている食品から食塩摂取量を減らす
- 調味料から食塩摂取量を減らす

プラス

### + 内容量もチェック！

栄養成分表示が100ml当たり熱量40kcal。この商品の場合、内容量が250mlなら100kcal、500mlなら200kcal。内容量も確認しましょう。



あさひかわ食の健康づくり応援の店  
令和4年6月発行  
旭川市保健所保健指導課