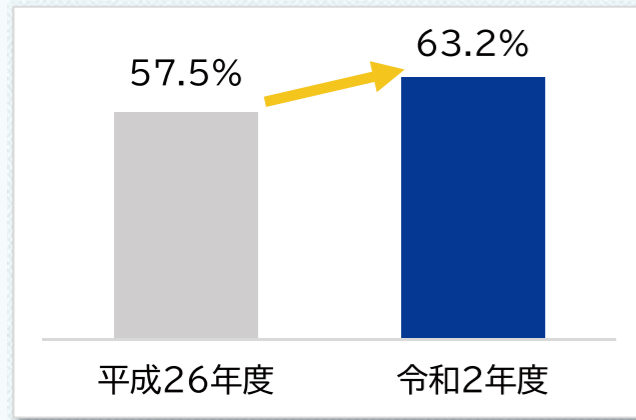


# 「栄養成分表示」を見る人、少しずつ増えています！

外食や食品購入するときに栄養成分表示を参考にする市民の割合



(市政世論調査より)

健康志向の上昇により、食品表示への関心が高まっています。メニューの栄養価など、健康に関する情報提供を始めませんか？



## 「栄養成分表示の店」になるまでの流れ

### 1 お申込み

電話またはメールでご連絡ください。職員がお店に訪問して、申込書をお渡しします。

### 2 表示メニューの決定

表示したいお店のメニューを5品お選びください。

### 3 計量

職員がお店に訪問して食材料を計量します。

### 4 計算

職員が栄養価計算を行います。

### 5 プレート交付

プレートと栄養成分表示を掲示してください。市ウェブサイト等でご紹介させていただきます。(※)

※市ウェブサイトの更新は年1回です。

#### <問合せ・申込み先>

○電話（受付時間：9:00～17:30(土・日・祝日を除く)）

〒579-の地域：東大阪市東保健センター 072-982-2603

〒578-の地域：中保健センター 072-965-6411

〒577-の地域：西保健センター 06-6788-0085

○E-mail：eiyou-gaishoku@city.higashioksaka.lg.jp

右のQRからメール作成できます。

メール本文に店名・住所・電話番号をご記入ください。



## 飲食店や弁当・惣菜店等の事業者の方へ

# 栄養成分表示の店になりませんか

健康志向が高まり、栄養成分表示を見る人が増えています。

東大阪市では、栄養成分表示を行っているお店を

市民の健康づくりを応援する店として、「栄養成分表示の店」に指定しています。



## 「栄養成分表示の店」って何をするの？

プレートと栄養成分表示を掲示します。

→お店の人気メニューや定番メニュー5品

### ▼プレート



### ▼栄養成分表示の例

品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
きつねうどん	417	13.6	7.7	66.5	1.3
チーズスパゲティ	519	21.1	14.9	65.1	3.0
お好み焼き	412	20.2	18.2	38.7	2.0
野菜炒め	534	18.3	14.6	80.5	4.4
卵焼き	487	24.0	3.6	76.5	3.3

- ・エネルギー
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・食塩相当量

メニューの栄養価がわかります！

市ウェブサイトやパンフレットでお店を紹介しています

健康づくりを応援する店としてイメージアップにつながります



QRを読み込んで栄養成分表示の店を探す  
市ウェブサイト「ご存じですか？栄養成分表示の店」



# ヘルシー外食・中食\*で市民の健康づくりを応援しましょう！

\*中食:弁当・惣菜などを購入して自宅などで食べることを。デリバリーも含む。

## 1 栄養成分を表示して情報提供

健康に気をつけている人や糖尿病や高血圧などの生活習慣病が気になる人にとって「栄養成分表示」は大切な情報です。  
お店の人気メニューや定番メニューに栄養成分表示をしてみましょう。

(参考)1食に必要なエネルギー量の目安(kcal)

年齢(歳)	男性	女性
18~29	880	670
30~49	900	680
50~64	870	650
65~74	800	610
75~	700	550

日本人の食事摂取基準(2020年版)より  
身体活動レベル ふつうの場合

栄養成分表示があるお店だと  
自分に合ったメニューが選べて  
安心だね！



お店によく来店されるのはどの年代の方ですか？  
メニュー作りの参考にしてください。

## 2 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスアップ！

主食・主菜・副菜をそろえた食事が栄養バランスのよい食事です。  
栄養バランスのよい食事を選ぶサポートをお願いします。

### 主食



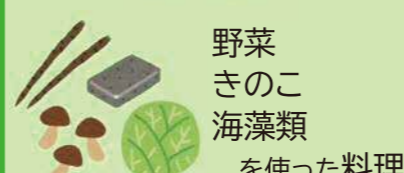
ごはん  
パン  
麺  
いもなど

### 主菜



肉・魚  
卵・大豆製品  
を使った料理

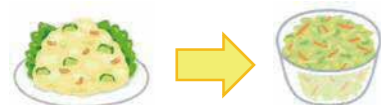
### 副菜



野菜  
きのこ  
海藻類  
を使った料理

### お店でできること

- ▶丼や麺などの主食の一品もの
- ・卵(主菜)や野菜(副菜)などをトッピングする
- ・冷奴(主菜)やサラダ(副菜)をセットにする
- ▶定食
- ・定食のポテトサラダやマカロニサラダ(主食)を野菜、きのこ、海藻類を使った小鉢(副菜)に変える。



～血糖値のミニ知識～  
「主食のみ」や「主食の重ね食べ」は  
血糖値の急激な上昇につながります。



## 3 いつものメニューに野菜をプラス！

野菜の1日の目標量

料理に置き換えると…



350g



小鉢 約5皿分

### お店でできること

- ▶丼や麺などの一品もの
- ・野菜たっぷりの具たくさんメニューにする
- ・野菜の小鉢やサラダをつける



- ▶付け合わせの野菜
- ・付け合わせ野菜のおかわりができる
- ・残さず食べてもらうために卓上メモなどで啓発する



食品ロス削減にもなるよ！

野菜量が1人分120g以上、単品メニュー(100gあたり)70g以上のメニューは「野菜たっぷりメニュー」としてご紹介しています！  
右のシールが目印です。



## 4 食塩や脂質はちょっぴり控えめに

食塩や脂質の摂りすぎは生活習慣病の原因のひとつです。  
味付けや調理法を工夫することで食塩や脂質を控えめにできます。  
食塩の1日の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

### お店でできること

- ▶塩分が気になる方に
- ・減塩しょうゆやポン酢等が選択できる
- ・ソースやケチャップ等はかけずに別添えする
- ・定食のみそ汁や漬物は選択にする
- ・味のメリハリをつけて全体の塩分量を減らす

- ▶脂質が気になる方に
- ・ノンオイルドレッシング等が選択できる
- ・マヨネーズ等はかけずに別添えする

ちょっとしたサポートが  
健康づくりにつながるよ



食塩や脂質を減らす工夫をお伝えさせていただきます。お気軽にご相談ください。