

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!)

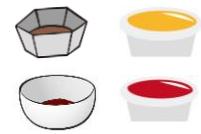


① エネルギー控えめオーダー  
(ごはんやおかずの量を調整できるなど)



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

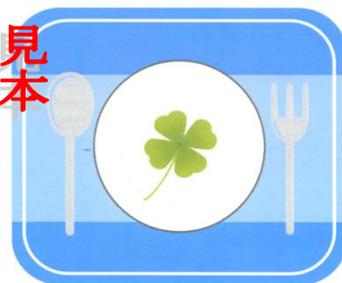
健康づくり応援店

## 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](mailto:genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)

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

