

「いきいき iwaki 食育・健康応援店」募集中！

いきいき iwaki 食育・健康応援店に登録しませんか？

登録された飲食店・施設等には登録証・ステッカーを交付いたします。



いきいき iwaki 食育・健康応援店とは？

必須条件

栄養・健康情報の
提供に協力できる
(保健所からのお知らせを店頭に置く等)

メニューへの栄養
成分表示ができる
必須は
エネルギー kcal
及び食塩相当量 g

対象店

食堂、喫茶店、
スーパー、給食施設
など、外食や中食を
提供する飲食店等
です。

はいずれか一つ以上

健康に配慮した
メニューの提供が
できる。

♡控えめメニュー
♡たっぷりメニュー

何を食べよ
うかな？



健康にやさしい
オーダーができる

例♡ご飯を減らせる
♡付け合わせの野菜
がおかわりできる
等

いわき市は、食事を提供する飲食店等と利用される方がさらに健康に配慮していただくため、情報を発信するお店や施設を「いきいき iwaki 食育・健康応援店」として認定し、市公式ホームページに掲載する等応援します

お客様の生涯を通じた健康づくりのため、食育の環境づくりのため、ご協力をお願いします。

「いきいき iwaki 食育・健康サポート隊」について

食育・健康づくりに取り組み、いわき市民を応援する企業やお店、施設、団体等のことで、具体的には

- ① いきいき iwaki 食育・健康応援店
 - ② いきいき iwaki 食育推進ボランティア団体
 - ③ いきいき iwaki 食育推進活動団体
- の3分野があります。

*これまで実施していました「食育推進ボランティア団体」も含め「いきいき iwaki 食育・健康サポート隊」とします。

いきいき iwaki 食育・健康応援店の認定基準

必須

情報発信

市が提供する栄養情報や健康情報その他の情報（印刷物等）を配布もしくは掲示し情報等の発信の拠点として協力できる。

いずれか一つ以上実施

栄養成分の表示

エネルギー（熱量）及び食塩相当量を表示。
たんぱく質、脂質、炭水化物は、できるだけ表示する。

1	定食・ランチ類	1人1食分のセットメニュー	2種類以上
2	丼物や麺類	単品の食事メニュー	2種類以上
3	一品料理（主菜、副菜の単品、惣菜、パン等）	1人1食分に相当する分量がない単品料理	5種類以上

*飲食店等が提供する献立の品目数が限られている場合は、この限りではない。

健康に配慮したメニューの提供

からだにやさしい控えめメニュー・たっぷりメニューが提供できる

カロリー控えめメニュー	定食		総エネルギー量が600kcal未満
脂質控えめメニュー	定食		脂質20g以下
塩分控えめメニュー	定食		塩分3g未満
カルシウムたっぷりメニュー	定食	単品	カルシウム200mg以上
鉄分たっぷりメニュー	定食	単品	鉄分2.5mg以上
野菜たっぷりメニュー	定食	単品	野菜の使用量が120g以上 （芋類は除き、海藻、きのこ類は含む）

健康にやさしいオーダーの提供

利用される方へのやさしい配慮に取り組んでいる。

- ・ご飯、麺類の量を少なくすることができる
- ・ノンオイルドレッシング等を選択できる
- ・減塩しょう油やポン酢等がある
- ・定食のみそ汁や漬物は選択できる
- ・高齢者が食べやすいように工夫ができる
- ・その他
- ・半量メニューがある
- ・マヨネーズやタルタルソース等はかけずに別添えする
- ・ソースやケチャップ等はかけずに別添えする
- ・付け合わせの野菜のおかわりができる
- ・バリアフリーに取り組んでいる

お問い合わせ・お申し込みは **いわき市保健所地域保健課 保健指導係** 電話 27-8594
FAX 27-8607