

「バランスのよい食事をしたい」、

「野菜をたっぷり食べたい」、

食事をする際にこんなこと思っていないか？

ヘルシーたかまつ協力店は、高松市民のみなさまの

健康づくりを「食」から応援するお店です。

guidebook

# ヘルシーたかまつ協力店



**登録基準** 取組内容5項目のうち、2つ以上の取組みをしているお店です。

## 1 健康に配慮したバランスのよいメニューの提供

- ★ 主食・主菜・副菜がそろっている
- ★ 野菜たっぷりメニューである（1食あたり120g以上）
- ★ エネルギー 1日の1/3程度
- ★ 脂質・塩分は控えめ
- ★ 栄養成分表示（外食部門のみ）

栄養  
バランス

栄養  
表示

## 2 利用者の要望に応じた取組

- ★ お客様の要望に応じた対応

（例）主食の量の調節、調味料の選択、食べやすい工夫、アレルギー・宗教等で食に制約のある方への配慮

要望  
対応

## 3 健康づくり情報の提供

- ★ 健康に関するポスター、パンフレット等の掲示・配布

情報  
提供

## 4 野菜摂取を応援する取組

- 😊 野菜たっぷりメニューの提供（主食・主菜・副菜がそろったメニューで、1食あたり120g以上）
- 😊 野菜たっぷりの工夫（1品あたり120g以上のメニューがある、サラダバーがある、副菜のメニューが豊富 など）



## 5 食塩の過剰摂取への取組

- 😊 食塩相当量が3.0g未満のメニューの提供（主食・主菜・副菜がそろったメニューで、1食あたり食塩相当量が3.0g未満のメニュー）
- 😊 食塩の摂りすぎに対する工夫（だしを利かせる、下味は控えめ、減塩調味料を使用、汁物は具沢山 など）



※同じ取組みでも、お店によって内容が異なります。

「三つ星ヘルシーランチ店」は、ヘルシーたかまつ協力店の中でも特に、健康に配慮したランチメニューを提供しているお店です。

**登録基準** 取組内容①～③の★条件をすべて満たしているお店（外食部門のみ）です。

登録証



高松市内に7店舗あります。