

「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
- ★ エネルギー控えめメニューの提供
- ★ 脂質控えめメニューの提供

栄養  
バランス

## 2 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）



## 3 食塩の過剰摂取に対する取組

- 😊 適塩メニューの提供
- 😊 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）



## 4 利用者の要望に対応した取組

- ★ 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

## 5 健康づくり情報の提供

- ★ 栄養成分表示（外食部門のみ）
- ★ 健康に関するポスター、パンフレット等の掲示・配布等

栄養  
表示

情報  
提供

※同じ取組みでも、お店によって内容が異なります。