

おいしく、健康的な食生活をサポートしてくれる ヘルシーたかまつ協力店

ガイド BOOK

更新日：令和3年5月17日

ヘルシーたかまつ協力店 は、
そんなみなさんの健康づくりのお役に立てるよう、
メニューの工夫や健康に関する情報の提供をしているお店です



野菜をたっぷり
食べたい！



バランスの良い
食事をしたい！



みなさんは外食するとき、
こんなことを思ったことはありませんか？



今日は何を
食べようかな？

健康づくりに関する
情報が欲しい！



ヘルシーたかまつ協力店へ GO 🎵



登録証



食堂、レストラン
ホテル、旅館



スーパーマーケット
コンビニエンスストア

このマークが
目印！

高松市内には、**250**店舗のヘルシーたかまつ協力店があるよ

※社員限定の社員食堂は除く

登録基準

次の①～⑨のうち、2つ以上の条件を満たしているお店です。

<p>①メニューの栄養成分表示</p> <p>栄養表示</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養価 (1人分)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>〇〇kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>〇.〇g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>〇.〇g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>〇.〇g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>〇.〇g</td> </tr> </table> <p>※2メニュー以上の表示</p>	栄養価 (1人分)		エネルギー	〇〇kcal	たんぱく質	〇.〇g	脂質	〇.〇g	炭水化物	〇.〇g	食塩相当量	〇.〇g	<p>②ヘルシーメニューの提供</p> <p>栄養バランス エネルギー控えめ 野菜たっぷり</p> <p>◆栄養バランスのとれたメニュー 主食・主菜・副菜 エネルギー 1日の3分の1程度 油・砂糖・塩分控えめ</p> <p>◆野菜たっぷりメニュー 野菜 120g以上 など</p>	<p>③利用者の要望に対応した取組み</p> <p>要望対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆主食の量の調整 ◆調味料の選択や量の調整 ◆食べやすい工夫 など
栄養価 (1人分)														
エネルギー	〇〇kcal													
たんぱく質	〇.〇g													
脂質	〇.〇g													
炭水化物	〇.〇g													
食塩相当量	〇.〇g													
<p>④健康づくり情報の提供</p> <p>情報提供</p> <p>◆健康づくりに関するポスター掲示やリーフレットの配布</p> <p>野菜</p> <p>増やしまし 選べまし 食べまし</p> <p>リーフレット→</p> <p>←のぼり</p>	<p>⑤メニューの食事バランスガイド表示</p> <p>※2メニュー以上の表示</p>	<p>⑥主食・主菜・副菜がそろっているメニューの提供</p> <p>主食…ご飯、パン、麺など 主菜…肉、魚、卵、豆腐料理など 副菜…野菜、きのこ、いも、海藻料理など</p> <p>※2メニュー以上の提供</p>												
<p>⑦バランスのよい選び方の展示</p> <p>選び方</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえよう!</p>	<p>⑧野菜の使用量の表示</p> <p>サラダ1食分で70gの野菜が食べられます</p> <p>※2メニュー以上の表示</p>	<p>⑨野菜を摂取しやすい環境づくり</p> <p>野菜環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆付け合わせの野菜をおかわりできる ◆サラダバーがある <p>◆野菜(副菜)のメニューが豊富 など</p>												

※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

上記の登録基準①～④の条件をすべて満たしているお店です。

登録証



高松市内に12店舗あります。