

## 市民の健康づくりをみんなで応援しましょう！

不規則な食生活や栄養の偏り、運動不足など、日頃の生活習慣が引き起こす「メタボリックシンドローム」や「生活習慣病」が大きな問題になっています。仙台市は、健康診断の結果「メタボリックシンドローム」と判定される人の割合が他の政令指定都市と比較して高いのが現状です。

栄養成分表示や健康に配慮したメニューは、体重管理や減塩など、健康に気を遣う方々が食事を選ぶための手助けとなります。市民の皆さんが、おいしい食事を楽しみながら健康づくりができるよう、みんなで応援しましょう。



### 「食で健康サポート店」のホームページはこちら

仙台市トップページ > 暮らしの情報 > 健康と福祉 > 健康・医療 > せんだい食育ネット > 食で健康サポート店  
 (アドレス) <http://www.city.sendai.jp/kenkosesaku-zoshin/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/shokuiku/support-02.html>

### ご相談・参加申し込み先

部署名	〒	住所	電話番号	FAX番号
青葉区保健福祉センター 家庭健康課	980-8701	仙台市青葉区上杉1丁目5-1	225-7211	225-5564
宮城総合支所 保健福祉課	989-3125	仙台市青葉区下愛子字観音堂5	392-2111	392-2233
宮城野区保健福祉センター 家庭健康課	983-8601	仙台市宮城野区五輪2丁目12-35	291-2111	291-2205
若林区保健福祉センター 家庭健康課	984-8601	仙台市若林区保春院前丁3-1	282-1111	282-1147
太白区保健福祉センター 家庭健康課	982-8601	仙台市太白区長町南3丁目1-15	247-1111	247-1148
秋保総合支所 保健福祉課	982-0243	仙台市太白区秋保町長袋字大原45-1	399-2111	399-2580
泉区保健福祉センター 家庭健康課	981-3189	仙台市泉区泉中央2丁目1-1	372-3111	373-7415

H30.6

# 食で健康サポート店

あなたのお店も参加しませんか？

### 「食で健康サポート店」とは？

市民の皆さんが外食したり、市販のお弁当、お惣菜を利用するときに、健康に配慮しながら選んでいただけるよう、栄養成分表示や健康的なメニューの提供をしているお店のことです。

あなたのお店も「食で健康サポート店」に参加して、市民の健康づくりを応援しましょう。



### 参加店になると…

- ♪ お店に掲示することができるステッカーをお渡しします。
- ♪ 参加店のリストを仙台市のホームページに掲載するほか、各種イベント等で、お店の取り組みについて紹介します。
- ♪ 健康づくりに関する情報等をお知らせします。



お客様の健康づくりを応援して  
 あなたのお店も サービスアップ！ イメージアップ！



# 食で健康サポート店 参加の基準

次の4つの項目のうち、1つ以上の取り組みで参加できます。

詳細については、お問い合わせください。

## 1 栄養成分表示

お店の定番メニューやおすすめメニューについて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目のうち、エネルギーを含む1項目以上を表示します。



## 2 バランスメニュー

主食・主菜・副菜がそろっており、  
・1食\*1あたり650kcal未満  
・野菜等\*2を100g以上使用  
・食塩相当量3g未満  
の要件を満たすメニューを継続的に提供します。



## 3 野菜たっぷりメニュー

1食\*1あたり野菜等\*2を120g以上使用したメニューを継続的に提供します。



## 4 塩エコ(塩分ひかえめ)メニュー

1食\*1あたりの食塩相当量が3g未満のメニューを継続的に提供します。



※1 1食とは、1人分の食事をさします。サイドメニュー（サラダ・スープ・小鉢ものなど）や、主菜、副菜それぞれ単品では該当しません。

※2 野菜等とは、芋類、海藻類、きのこ類を含みます。

上記の項目に加えて、次のような取り組みもホームページ等でご紹介します。

◆地産地消 ◆使用食材の産地等の情報提供 ◆アレルギー食材情報提供

# 食で健康サポート店 参加するには…

## 1. まずは相談を

参加を希望する内容について、管轄の区保健福祉センター（総合支所）にご相談ください。実施方法や表示の内容等についてアドバイスいたします。



## 2. 参加申し込み

「食で健康サポート店参加届」に記入のうえ、必要資料を添付して、管轄の区保健福祉センター（総合支所）に提出してください。



## 3. ステッカーのお渡し

保健福祉センター（総合支所）で実施内容を確認させていただき、参加証となるステッカーをお渡しします。



## 4. 手続き完了

仙台市のホームページに情報を掲載するほか、健康に関するイベントなどで市民に情報発信いたします。

参加届は、  
仙台市ホームページから  
ダウンロードできます

仙台市トップページ>申請書ダウンロード・電子申請>申請書・届出書様式のダウンロードサービス>健康・医療>健康づくり>食で健康サポート店参加届、変更届、辞退届

## 参加対象店舗

- ◆飲食店（一般飲食店、すし店、そば・うどん店、レストラン、ファーストフード店等）
- ◆給食施設（事業所、寄宿舍、寮）
- ◆食料品販売店（弁当販売店、惣菜店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等）