

# 板橋区健康づくり協力店制度に 登録しませんか



## 板橋区健康づくり協力店とは

健康に配慮した食事及び食品の提供、健康情報の提供、区が進める健康に配慮した食環境等の向上に協力することで、区民の健康づくりを推進するお店を登録する制度です。

### 登録要件

- 区が進める健康づくりに配慮した**食環境の向上**に賛同し、協力ができる
- 店内禁煙
- 区が配布する健康情報について、掲示や配布に協力ができる
- 過去1年以内に食品衛生法上の営業停止など不利益処分を受けたことがない

国の健康づくり政策である健康日本21（第三次）では、栄養バランスのとれたメニューの提供を行う飲食店を増やすことが目標の一つとなっています。

健康づくりを考えたお店として、ぜひ区民の健康増進にご協力をお願いいたします。



## 登録内容は3コース

コース区分	内容	条件
<b>A</b> 食事バランス店 お店コース	主食・主菜・副菜がそろった食事を提供しているお店	※ 区の基準を満たすメニューが常時2品以上あるお店
<b>B</b> 食事バランス店 お家コース	客が自分で主食を用意することで、主食・主菜・副菜がそろい、そう菜等を提供できるお店	
<b>C</b> 健康情報提供店	区が提供する健康情報を店内に掲示・配布できるお店	登録要件に該当するすべてのお店

※区の基準に該当するかは、申込後区で確認いたします。基準の詳細は裏面をご覧ください。



## 登録すると

- ◎区ホームページや区の健康イベント等にてお店の紹介（食事バランス店はメニューの写真付き）を掲載  
<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1032317/index.html>
- ◎食に関する講習会のご案内（R5年度のテーマ：食物アレルギー、減塩等）
- ◎健康情報の定期メール配信（健康情報紙や区主催の健康イベントのご案内等）
- ◎板橋区産業融資制度の利子補給で優遇割合加算対象となります。

# 健康づくり協力店制度3つのコースについて



## 全コース共通事項（必須）

- ①健康づくり協力店ステッカーの貼付 ②区が配付する健康情報ポスターの掲示

## A B 食事バランス店 登録基準

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。  
常時提供しているメニューについて、2品以上の登録をお願いいたします  
(定食形式でなくても構いません 例：丼物+副菜 等)。

### 主食

ごはん・パン・麺等 炭水化物を多く含み、エネルギーのもととなるもの。  
登録基準は、穀物由来の炭水化物が、40～95g。



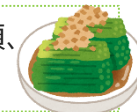
### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品等を使ったおかずの中心となる料理。  
登録基準は、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質が、10～28g。



### 副菜

野菜等を使った料理。登録基準は、緑黄色野菜2種類以上を含む野菜、いも類、きのこ類、海藻類の合計が120～200g。



## 登録メニュー決定の流れ

### 1. 登録メニュー候補を2品あげる

主食・主菜・副菜がそろっている  
メニューを2つ選んでください

- 例 ①豚丼セット（豚丼+みそ汁）  
②焼き魚定食（さんま塩焼き+お浸し+みそ汁）

### 2. 基準に該当するか確認する

栄養士がお店に伺い、計算をします。  
使用している食材の種類を教えてください。

#### 豚丼セットの場合



- 大根40g
- にんじん10g
- 小松菜20g
- ねぎ10g

- ごはん200g
- 豚ロース肉100g
- 玉ねぎ40g

### 3. その他、エネルギー、食塩相当量も鑑みて、登録メニューを決定する

## C 健康情報提供店

健康推進課が作成するポスターの掲示にご協力をいただきます。

皆さまのお申込みをお待ちしております。

【申込フォーム】<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1032317/1033381.html>

【担当】板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課栄養推進係

TEL : 3579-2308 FAX : 3962-7834

