

毎月19日は「食育の日」です！

～みんなで出来ることから取り組みましょう～

栄養成分表示のお店を知っていますか？

岩手県では、健康づくりに役立てていただくように、メニューなどに栄養成分を表示する飲食店等を「**外食栄養成分表示登録店**」として登録し、登録店を拡大する取り組みを実施しています。岩手県では現在281店舗が登録し、健康づくりのお手伝いをしてくださっています！

のぼり旗や
ステッカーが
目印です！

●どんなふうに表示しているの？

登録店舗では、メニュー表やショーケースの食品サンプルなどに栄養成分を表示しています。表示項目は、エネルギーと食塩相当量となっていますが、たんぱく質、脂質等について表示しているお店もあります。



きつねうどん ￥〇〇〇
エネルギー 〇〇kcal
食塩相当量 〇g



オムライス ￥〇〇〇
エネルギー 〇〇kcal
食塩相当量 〇g



<例> メニュー
和定食 ￥〇〇〇
エネルギー 〇〇kcal
たんぱく質 〇〇g
食塩相当量 〇g



●お店を利用するとどんないいことがあるの？

栄養成分が表示されているので、メニューの栄養価がどのくらいなのかを知って食べることができます。エネルギーが気になる方、血圧が高めで食塩の量が気になる方など、是非参考に利用してみてもいいかもしれません。



血圧が高めなので、
食塩の量を
いつも気を付けて
います！



外食の時はエネ
ルギーが気にな
ります。



栄養成分表示があ
ると、メニューを選
ぶときに参考になり
ます！

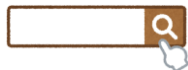


✓減塩は高血圧予防に効果があります。1日の目標量を知って意識しましょう。

【1日1人あたりの食塩摂取目標量】

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 高血圧の人 6g未満 (2020年版食事摂取基準より)

※ 岩手県民の1日あたりの食塩摂取量の実態 男性 10.9g 女性 9.2g (H28県民生活習慣実態調査より)



岩手県内の外食栄養成分表示登録店の詳しい情報は、岩手県ホームページへ

→[岩手県公式ホームページ](#) ページ番号1032658

～ 外食栄養成分表示登録店を利用して、健康づくりに役立てましょう！ ～

外食栄養成分表示登録店にご登録いただける店舗を募集しています！

盛岡市では、外食栄養成分表示登録店にご登録いただける飲食店等を随時募集しております。登録していただくと、「登録証」と上記の「のぼり旗」または「ステッカー」を交付するほか、岩手県の公式ホームページ等で広く紹介しています。



登録するメリットは、栄養成分情報を表示することで、「健康づくりに協力しているお店」ということで、お店への信頼感が高まるとともに、イメージアップにもつながります。お問い合わせは、**保健所 指導予防課**までご連絡ください。



盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

★「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。