

毎月19日は「食育の日」です！

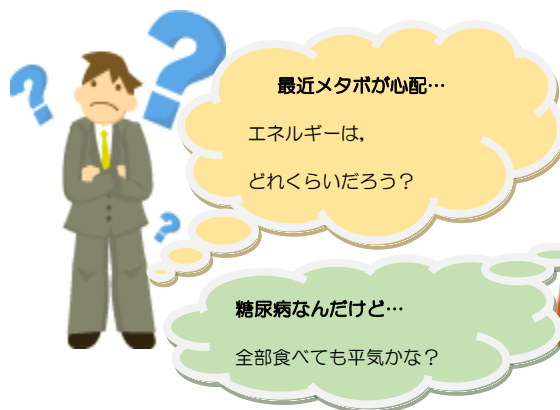
みんなでできることから取り組みましょう

～栄養成分表示を活用しましょう♪～

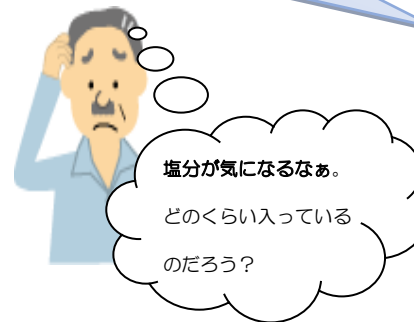
【外食栄養成分表示】

盛岡市保健所では、岩手県の各保健所とともに飲食店に対し栄養成分表示をすることで、県民の皆様の健康づくりをお手伝いしてくださる「栄養成分表示登録店」の推進に取り組んでいます。

・・・このような方はご活用ください・・・



登録店には、このステッカーやのぼり旗が交付されています。



【食品の栄養成分表示】

食品表示法の施行により、加工食品の栄養成分表示が義務化されました。この栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう。

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

❖肥満ややせ
の予防のため
にエネルギー
をチェック！

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

❖栄養素の量
を見て食事の
質(バランス)
をチェック！

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

❖高血圧、脳卒
中予防のため
食塩相当量を
チェック！

栄養成分表示がしてあると、
みんな安心して利用できるね！



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。