

1. 健康づくり応援の店の内容

※【登録店舗数】については重複登録を含む

1 栄養成分表示	2 ヘルシーメニューの提供
定番メニューのエネルギー、脂質、塩分の栄養成分表示をしている。 【16店舗登録】	日頃不足しがちな野菜や栄養素（鉄分、カルシウム）を使用したメニューや、過剰になりがちなエネルギーや塩分、脂質を控えたメニューを提供している。 【44店舗登録】
3 ヘルシーオーダーの実施	
エネルギーや塩分を控えたオーダーや、アレルギーの原因となる食材の変更や削除を実施している。【44店舗登録】	

2. 平成28年度「おいしくヘルシー！ながさき健康プロジェクト事業」

「ながさき健味んメニュー」の基準について

- ① 主食・主菜・副菜がそろった献立
- ② エネルギーは500～700kcal
- ③ 野菜類(イモ類を除き、緑黄色野菜、そのほかの野菜、キノコ、海藻類を含む)は100g以上とする
- ④ 食塩相当量は3.0g未満とする
- ⑤ 揚げ物・炒め物などの油を使った料理が重ならないようにし、油脂類の使用量に気を付ける
- ⑥ 牛乳・乳製品及び果物を適宜加える（目標量は定めない）