

「かつしかの元気食堂」推進事業 ガイドライン2021



葛飾区健康部（保健所）

令和3年9月

*「かつしかの元気食堂」推進事業シンボルマーク
デザイン協力：さくら りま（漫画家、イラストレーター）

目 次

| | |
|--------------------------------|---|
| 1. 目 的 | 2 |
| 2. 認定する店舗の名称、かつしかの元気食堂の役割と位置づけ | 3 |
| 3. 対象事業者 | 4 |
| 4. 認定基準 | 4 |
| 5. 認定店の責務等 | 9 |

1. 目的

健康の維持・増進のためには、毎日の食事が重要であり、エネルギーや食塩の取り過ぎを控えて、栄養バランスの整った食事を摂ることが大切になります。

また、区民のライフスタイルの多様化に伴い、外食や中食*の利用機会が増加するなかで、外食や中食に対しても栄養バランスの整った食事の提供が求められるようになってきました。

そこで、葛飾区では、平成 26 年度から誰もが身近な飲食店で栄養バランスの整った食事を摂れるように、外食の食環境を整備することで、地域に根ざした食育を推進し、区民の健康の維持・増進を図ることを目的として「かつしかの元気食堂」推進事業に取り組んでいます。

本ガイドラインは、平成 25 年度に食堂を整備するうえでの指針となるよう、ガイドライン策定検討会において、認定基準や提供するサービスの内容等を検討し策定したものを、平成 27 年度、令和元年度、令和 2 年度、令和 3 年度に見直し改定を行ったものです。

* 中食（なかしょく）

弁当や総菜などの調理済みの食材を買って持ち帰り、職場や家庭で食べる食事のこと

2. 認定する店舗の名称、かつしかの元気食堂における役割と位置づけ

かつしかの元気食堂推進事業

～区民の健康づくりのために地域に根ざした食育を推進～

かつしかの元気食堂

～身近な飲食店で健康に配慮した食事ができる～

かつしかの元気がでる食堂

～地域の拠点となる飲食店～

食育に関する情報を発信するとともに、区が定める栄養基準を満たした主食・主菜・副菜がそろった日替わりメニューを週4日程度提供し、あわせて健康機器を設置し栄養情報を掲示する飲食店

わたしの街のえらべる食堂

～地域の身近な飲食店～

食育に関する情報を発信するとともに、主食・主菜・副菜がそろった「バランスメニュー」の提供に加え、エネルギーや塩分を控えるなど、食事に関する健康的なサービスを提供する飲食店

プラス一皿の野菜料理があるお店

～地域で区民の野菜摂取量増加を応援する飲食店～

食育に関する情報を発信するとともに、野菜70g以上使用したメニューがある飲食店

かつしかの元気なお弁当・おそうざい店

～地域の身近な中食のお店～

食育に関する情報を発信するとともに、栄養バランスのよい弁当や組み合わせにより、栄養バランスよく食べられるそうざいメニューがそろっているお弁当・おそうざい店

かつしかの元気な食 応援店

「かつしか知っ得メモ」がある、またはスーパーやコンビニ等から地域へ健康的な食の情報をPR

東京聖栄大学
区民

協働

葛飾区

飲食店
食育ボランティア

3. 対象事業者

葛飾区内で営業する飲食店、小売店等

例：食堂、レストラン、そば・うどん店、ラーメン店、中華料理店、寿司店、軽食を提供している喫茶店、惣菜店、弁当店など

4. 認定基準

(1) 「かつしかの元気がでる食堂」の基準

- ① 「**元気がでるメニュー**」*を1種類以上、日替わりで週4日程度、毎日30食以上提供する。
- ② 「**健康的な食のサービス**」*が2つ以上ある。
- ③ 「**かつしか知っ得メモ**」を原則掲示する。
- ④ 店内全面禁煙である。
- ⑤ 区が貸与する自動血圧計などの健康機器と栄養相談が受けられるコーナーを設置する。

*** 元気がでるメニュー**

1食分で主食、主菜、副菜がそろっているメニューであって、主食を除く主菜、副菜等でエネルギー400～500kcal、食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上使用のメニュー

*** 健康的な食のサービス**

- 1 **野菜をとりたい方へのサービス**
- 2 **エネルギーを控えたい方へのサービス**
- 3 **塩分を控えたい方へのサービス**

※各サービスの具体例は8ページ参照。

(2) 「わたしの街のえらべる食堂」の基準

- ① 主食・主菜・副菜がそろった「**バランスメニュー**」*がある。
- ② 「**健康的な食のサービス**」*が1つ以上ある。
- ③ 「**かつしか知っ得メモ**」を原則掲示する。
- ④ 店内全面禁煙である。

* 主食・主菜・副菜がそろった「バランスメニュー」

例

基準量

| | |
|---|--------------|
| 1つ分 =  =  =  =  | 主食 1食1~3つ |
| ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 | |
| 1.5つ分 =  2つ分 =  =  =  | 主食 1食1~3つ |
| ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりもは1杯 スpaghetti | |
| 1つ分 =  =  =  =  =  =  =  | 副菜 1食1~2つ |
| 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー | |
| 2つ分 =  =  =  | 副菜 1食1~2つ |
| 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし | |
| 1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  =  | 主菜 1食1~3つ |
| 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身 | |
| 3つ分 =  =  =  | 主菜 1食1~3つ |
| ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ | |

バランスメニューの例

焼き魚定食



主食（ごはん）
主菜（魚）
副菜（和え物やみそ汁）

カレーセット



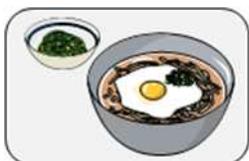
主食（ごはん）
主菜（肉）
副菜（カレーの玉ねぎや人参、サラダ）

握り寿司セット



主食（ごはん）
主菜（魚）
副菜（酢の物）

月見そばセット



主食（そば）
主菜（卵）
副菜（小松菜のおひたし）

五目中華そば



主食（めん）
主菜（肉、卵、エビ）
副菜（白菜、人参など）

(3) 「**プラス一皿の野菜料理があるお店**」の基準

- ① 野菜(きのこ・海藻類を含む)を70g以上使用したメニュー(料理)がある。
※ 芋、漬物は除く
- ② 「**かつしか知っ得メモ**」を原則掲示する。
- ③ 店内全面禁煙である。

(4) 「**かつしかの元気なお弁当・おそうざい店**」の基準

- ① 「**元気ができるお弁当**」または「**組み合わせて元気なお惣菜**」がある。
- ② 「**かつしか知っ得メモ**」を原則掲示する。

元気ができるお弁当

| | かつしかのベジ ^{ベジかる} 軽弁当 | かつしかのベジ ^{ベジじゅう} 充弁当 |
|----------------|--|--|
| 対象 | 活動量の少ない女性・シニア・体重が気になる方 | 一般成人・成長期の方・活動量が多い方 |
| 弁当の基準 (1食分) | 主食・主菜・副菜の組み合わせとする エネルギー450~650kcal 未満 | 主食・主菜・副菜の組み合わせとする エネルギー650~850kcal 未満 |
| 主食 | 飯・麺類・パン *参考：飯の場合は1食あたり 150~180g | 飯・麺類・パン *参考：飯の場合は1食あたり 170~220g |
| 主菜 | 魚・肉・卵・大豆製品 *参考 60~120g | 魚・肉・卵・大豆製品 *参考 90~150g |
| 副菜 | 野菜・きのこ・海藻・芋 140g以上 ただし、野菜量が全体の2/3以上とする。 | 野菜・きのこ・海藻・芋 140g以上 ただし、野菜量が全体の2/3以上とする。 |
| 食塩 | 食塩相当量 3.0g 未満 | 食塩相当量 3.5g 未満 |

*栄養価計算、栄養価表示をすること

組み合わせで元気なお惣菜

| | |
|-------|--|
| 惣菜の基準 | <p>* i または ii のいずれかに該当すること</p> <p>i 1食分の主食・主菜・副菜を組み合わせできるメニューをそれぞれ単品で提供していること。</p> <p>ii 弁当との組み合わせでバランスのよくなる惣菜メニューがあること。</p> |
| 主食 | <p>飯・麺類・パン</p> <p>*参考：飯の場合は 100～150g 以下の提供があること</p> |
| 主菜 | <p>魚・肉・卵・大豆製品</p> <p>*参考：60～150g の提供があること</p> |
| 副菜 | <p>毎日 2 種類以上のメニューがあること</p> <p>野菜・きのこ・海藻 70～140g の提供があること</p> <p>芋については要相談。</p> |
| 食塩 | <p>利用者が自分で加減できるメニューがあること</p> <p>*参考：減塩メニュー、減塩調味料の使用、調味料の別添など</p> |

*バランスのよい組み合わせ例を表示すること

(5) 「かつしかの元気な食 応援店」の基準

- ① 「かつしか知っ得メモ」、認定店ステッカーを掲示する。
- ② 食育の普及啓発活動に協力する（食育月間等の期間に国の掲げるテーマ等に沿い、ポスターの掲示やリーフレットを配布する。
- ③ 東京都受動喫煙防止条例に対応している。

(6) 健康的な食のサービスについて

| | サービスの具体例および基準 | |
|-------------------------------|-------------------------------|--|
| 1 野菜をとりたい方へのサービス | ①野菜たっぷりメニューを選べる | 野菜を 200g 以上含むメニューがある（野菜類、きのこ類、藻類（戻した重量）を含む、芋類は除く） |
| | ②野菜メニューを選べる | 1品 70g 以上で2種類以上のメニューがある（汁物や野菜ジュースでも可） |
| 2 エネルギーを控えたい方へのサービス | ③主食の量を減らせる | 主食の重量とエネルギー量を表示する 例：普通 200g（320kcal） 小盛 150g（240 kcal） |
| | ④主食の種類を選べる | 雑穀入りごはん等を選べ、エネルギー量を表示する 例：雑穀入りごはん（〇〇〇kcal） こんにゃく入りごはん（〇〇〇kcal） |
| | ⑤ミニサイズ料理を選べる | 料理の減らし度合を表示する 例：ミニ丼（2/3 サイズ） 半チャーハン（1/2サイズ） |
| | ⑥低エネルギー（カロリー）の調味料類を使用している/選べる | 低脂肪（無脂肪）ドレッシング・マヨネーズを常備し、エネルギー量を表示する |
| 3 塩分を控えたい方へのサービス | ⑦薄味で注文できる | 通常の味付けより薄味にすることができる |
| | ⑧汁やつゆを減らして注文できる | 半分や少なめなどの注文ができる |
| | ⑨減塩しょうゆを選べる | 減塩しょうゆ（ポン酢やだし割しょうゆ）を常備し、食塩相当量を表示する |
| | ⑩かけ過ぎ防止しょうゆさしがある | 卓上にかかけ過ぎ防止しょうゆさしを置く |

①～⑩以外の項目については応相談。

5. 認定店の責務、費用、期間について

(1) 店舗側の責務

① 掲示物を掲示する：

- 登録メニュー（「**バランスメニュー**」または「**元気ができるメニュー**」または**野菜を70g以上使用したメニュー**）に関するもの
- **かつしか知っ得メモ**
- 「かつしかの元気食堂」認定証
- 「かつしかの元気食堂」ステッカー
- 「かつしかの元気食堂」フラッグ・のぼり（任意）

② PR事業へ参加・協力する。

③ 事業に関わるアンケートへ協力する。

④ 区の求めに応じて「元気ができるメニュー」の販売数などを報告する。

(2) 認定に係る費用：無料

(3) 認定期間：認定日から翌年度末までとする。（以降2年ごとに更新）

（「かつしかの元気な食 応援店」は更新不要。）

問い合わせ先

〒125-0062 東京都葛飾区青戸4-15-14

葛飾区健康部（保健所） 健康づくり課

TEL：03-3602-1268 FAX：03-3602-1298