

# とちぎ健康21協力店でヘルシーメニューの提供をしています

「とちぎ健康21協力店」は、健康に配慮した環境づくりに取り組むお店として栃木県に登録されたお店です。とちぎ健康21協力店では、ヘルシーメニューを提供している店舗があります。

ヘルシーメニューの基準は次のとおりです。

区分	条件
①とちぎ健康づくり 応援メニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜が揃っている</li> <li>・エネルギー:600~800kcal</li> <li>・塩分:3.5g以内</li> <li>・野菜:150g以上</li> <li>・「食事バランスガイド」に基づく表示をしている</li> </ul>
②ヘルシーメニュー	1食当たり
・野菜たっぷり	野菜120g以上
・カルシウムたっぷり	カルシウム200mg以上
・塩分控えめ	塩分3g以下
・脂肪控えめ	脂肪18g以下

1日に必要な野菜は350g!!



約1/3の量

「とちぎ健康21協力店」の詳細については、下記問い合わせ先のホームページをご覧ください。

### <問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094  
 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323  
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679  
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

「とちぎ健康21協力店」から発信します!

## 健康情報 NO.11

# 「バランスよく食べて肥満予防」

(H21.7)

肥満予防に欠かせない要素。それは…

## 運動と食事!!

今回は  
食事に注目!

“我慢”ではなく、“ちょっとした工夫とコツ”  
で食事をおいしく楽しくしてみませんか?

食事のポイントを  
お弁当を例にして  
考えてみたよ



「お父さんの頑張り弁当!!」



“おいしく” “たのしく” “健康的な”

食事のヒントがいっぱい

みてネ

