



栃木県の禁煙・分煙施設(店)

栃木県では、受動喫煙*防止のため、県内の施設(店)において、「禁煙」「分煙」を推進しています。

県の基準を満たし、とちぎ健康21協力店として届出をした施設(店)には、下のマークが掲示されています。施設(店)を選ぶときの参考にしてください。



禁煙の施設(お店)

- 施設(店)内での喫煙を禁止しています。
- 施設(店)内に灰皿を置いていません。



分煙の施設(お店)

- 施設(店)内に喫煙場所を設定し、フロアや仕切りで喫煙場所と非喫煙場所が区別されています。
- 喫煙場所から禁煙場所へたばこの煙とにおいが漏れないように配慮されています。
- 喫煙場所以外に灰皿を置いていません。

※受動喫煙ってなあに？

たばこを吸わない人が、知らないうちに他人のたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」といいます。

たばこは、喫煙者が直接吸う煙より、まわりの人が間接的に吸う煙の方が有害物質を多く含んでいます。

禁煙分煙に取り組んでいる施設(店)を知りたい方や、取組に参加したい施設(店)の方は、お近くの健康福祉センターにお問い合わせください。

「健康長寿日本ーとちぎ」を目指しましょう!

「健康長寿とちぎづくり推進条例」平成26年4月1日施行



<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康長寿推進班 TEL.028-623-3094

県西健康福祉センター TEL.0289-64-3125

県東健康福祉センター TEL.0285-82-3323

県南健康福祉センター TEL.0285-22-1509

県北健康福祉センター TEL.0287-22-2679

安足健康福祉センター TEL.0284-41-5895

(各センター担当課:健康対策課 栄養難病)

編集 栃木県県東健康福祉センター

発行 栃木県保健福祉部健康増進課 TEL.028-623-3094



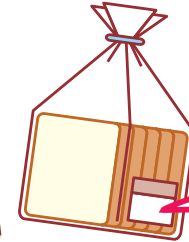
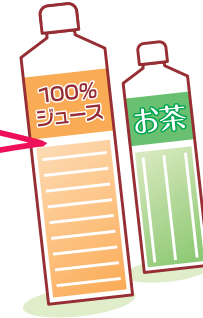
「とちぎ健康21協力店」から発信します!
健康情報 NO.32

「賢く使おう!」 栄養成分表示活用術

(H26.3)

このような表示 見たことがありますか?

「カロリー
控えめ」
「ビタミン
たっぷり」



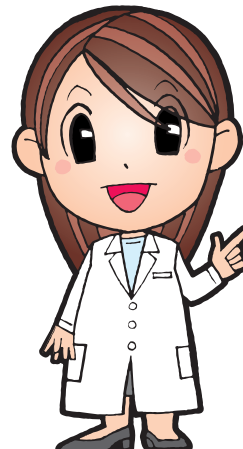
栄養成分表示 100g当り
(当社分析値)

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg

「脂質20%
カット」



「低脂肪」
「カルシウム
アップ」



どんな栄養成分がどのくらい含まれているのかを一目で分かるように表したものが栄養成分表示です。

健康な食生活を送るために、
栄養成分表示を活用しましょう!



あなたにあった活用術は？

健診でメタボと言われたよ。まずは体重を減らしたい!



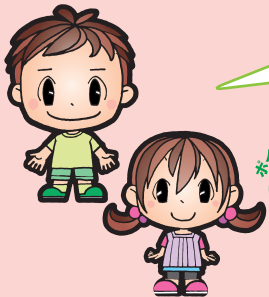
ポイント 1
エネルギー・脂質の量をチェック!

血圧が高めだから、塩分を抑えたいんだけど…。



ポイント 2
ナトリウム (食塩相当) 量をチェック!

背を高くするためにもカルシウムをしっかりとりたいな!



ポイント 3
カルシウムの強調表示をチェック!

「おなかの調子を整える」「コレステロールの吸収を抑える」って本当?



ポイント 4
「トクホ」マークをチェック!



栄養成分表示は健康づくりの強い味方!!

栄養成分表示は、「健康増進法」という法律によって、ルールが決まっています。
表示単位は100g、100ml、1食分、1包装等、食品ごとに違うので、**必ず表示単位と食べる量を確認しましょう!**



ポイント 1
表示には必ずエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムが記載されています。
食べた食品のエネルギー量を確認することで、食べ過ぎのチェックができます。

ポイント 3
「カルシウムたっぷり」「低脂肪」「ゼロカロリー」などの表示のことを**強調表示**といい、基準を満たした食品だけに使われています。
例えばエネルギーは100g (ml) 当たり5kcal未満までゼロ(ノン)カロリーと表示できるので、食品によっては全くエネルギーがないわけではありません。
実際の栄養成分表示も確認して上手に利用しましょう!



栄養成分表示 **コップ1杯(200ml)当たり**
(当社分析値)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	8g
脂質	3g
炭水化物	12g
ナトリウム	80mg
カルシウム	300mg

ポイント 2
ナトリウム量から大まかな食塩相当量を計算できます。
食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000
日本人(成人)の食塩摂取目標量は1日あたり、男性9.0g未満、女性7.5g未満とされています。
食品にどのぐらい塩分が含まれているかを知ることが、減塩への第一歩です!



ポイント 4
特定保健用食品(トクホ)は、健康の維持増進に役立つことが**科学的根拠に基づいて認められ**、「おなかの調子を整える」「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。許可を受けた食品には、許可マークが表示され、**目安量や注意事項が書いてあります**ので確認してください。
許可マークがなく、健康保持増進効果等(例:「肥満の解消」など)を表示することは禁止されています。

