

あなたの健康づくりを応援するお店

『とちぎ健康21協力店』

『とちぎ健康21協力店』は、メニューにエネルギーや塩分の表示がされていたり、店内が禁煙・分煙になっているなどの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。

表示マークはこちら



お子さんや妊婦さんも安心して食事ができる禁煙のお店。



エネルギー等の表示がされており、食べたエネルギーが知りたい方にお勧めのお店。



健康情報紙を利用者に配布したり、健康に関するポスターを店内に掲示してくれるお店。



お子さんや妊婦さんも安心して食事ができる分煙のお店。



主食の量が変わる、ノンオイルドレッシングが選べる、薄味にできる等、あなた好みの料理を提供してくれるお店。

その他、ヘルシーメニューの提供や健康づくり応援当販売店、健康づくり活動を推進するお店もあります。ヘルシーメニュー提供店や健康づくり応援当販売店では、野菜たっぷり、カルシウムたっぷり、塩分控えめ、脂肪控えめ、全てが整ったバランスメニューを提供してくれるお店もあります。

栃木県はとちぎ健康21協力店と連携した食育活動を目指します。

各管内のとちぎ健康21協力店の情報について詳しく知りたい方は、下記健康福祉センター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 栃木県県西健康福祉センター ☎0289-64-3125



「とちぎ健康21協力店」から発信します! 健康情報 NO.6 「朝食を食べよう(食育推進)」

～とちぎ健康21協力店ってなあに?～

(H20.6)

初めて社会人生活を迎えた方、一人暮らしを始めた方、卒業・入学の準備で忙しかったお母さんたち、新年度を迎えた働く世代の皆さん、忙しかった4月、5月を乗り越えて、6月は日々の生活にも少し余裕がでてくる頃ではないでしょうか。是非、この機会に自分や家族の健康づくりにも目を向ける時間を作ってみませんか?6月は食育月間です。この1年間を元気に過ごすために、まずバランスのとれた朝食を食べることから始めましょう。

「栃木県食育推進計画」重点プロジェクト

毎日きちんと朝ごはん

- ・バランスのとれた朝食をとろう
- ・朝食の大切さを理解しよう
- ・早寝早起きをしよう



みんなで楽しくいただきます

- ・みんなで楽しく食卓を囲もう
- ・食への感謝の心を育てよう
- ・正しい食事のマナーを身につけよう



野菜たっぷり塩味ちよっぴり

- ・野菜をたっぷり食べよう
- ・特に緑黄色野菜をすすんでとろう
- ・小さい頃からうす味に親しもう



牛乳ごくごく もう一杯

- ・牛乳は1日コップ2杯飲もう
- ・ヨーグルトなどの乳製品をとろう
- ・牛乳・乳製品の良さを理解しよう

