

第2弾!!

そうじゃ！ヘルシーメニュー提供店募集

(野菜たっぷりヘルシーメニュー編)

おいしく
食べて
カラダも
心も
大満足

【目的】

健康を維持・増進し、がんなどの生活習慣病を近づけないためには、成人1日当たりの野菜摂取量の目標は350g（1皿70g×5皿）以上です。しかし実践できている市民は2割もいません。そのため、外食や中食を利用する機会を通して野菜たっぷりの食事を入手しやすい食環境づくりを推進するため、『第2弾!!そうじゃ！ヘルシーメニュー』の認定制度を開始します。

【対象】市内飲食店（弁当含む）

中食：持ち帰りの弁当・惣菜、
宅配・出前など

【内容】

市内飲食店が考案した健康アイデアメニューを市に申請し、認定基準のうち3項目以上が盛り込まれたメニューを市が認定する。

5つ星『野菜たっぷりヘルシーメニュー』☆☆☆☆☆

4つ星『野菜たっぷりヘルシーメニュー』☆☆☆☆

3つ星『野菜たっぷりヘルシーメニュー』☆☆☆

流れ：書類請求（総社市ホームページからダウンロード または電話・FAXで）
→書類提出（①認定申請書 ②レシピ提供：計量・メニュー写真）
→市確認→登録（認定）
※栄養成分表示店登録（岡山県）についての相談にも応じます！

New!!

【認定基準】

- 必  野菜たっぷり （1献立の野菜使用量が2皿相当分（140g以上））
- 必  バランスばっちり（主食・主菜・副菜がそろっている）
- 必  店独自の取り組み（ごはんの量が調節できる、カロリーダウンや減塩のための工夫があるなど）
-  カロリー控えめ （1献立のカロリーが合わせて600kcal以下）
-  塩分控えめ （1献立の塩分量が合わせて3g未満）

※前回ヘルシーメニューの再認定も可（再度申請が必要です）

【認定期間】平成30年3月末まで（旬の食材を使った料理など期間限定でも可）

【周知方法】ホームページ・広報そうじゃ（縮小版：認定より3か月後掲載）・フェイスブック・ツイッター（食事した方の感想を即時に反映）等

【問合せ先】総社市 健康医療課 健康増進係

(Tel.92-8259, E-mail:kenkou@city.soja.okayama.jp)

外食を通じて市民の健康づくりを支援するため、飲食店の健康アイデアを盛り込んだメニューを認定します。

健康そうじゃ21～食育分野～推進

目標項目	総社市実績 (H25)	総社市目標値 (H35)	岡山県実績 (H23)	国実績 (H27)	国・県の目標値
365日野菜を必要量食べる人の増加	17.4% 男性 17.3% 女性 17.4%	36.5%以上			
野菜摂取量			291.2 g	293.6 g 男性 299.4 g 女性 288.7 g	350 g
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日摂る人の割合の増加	45.6% 男性 42.9% 女性 47.4%	50%以上	75.8%	男性 47.6% 女性 52.7%	80%
栄養成分表示の店登録数の増加			1055店		県内 2000店

～健康そうじゃ21を推進しよう～

そうじゃ! 野菜365キャンペーン



365日野菜を食べよう
総社産の野菜を食べよう



1日の目標摂取量を超える365gの野菜を食べよう

総社市

食育推進

スローガン

「いただきます」 食事のスタート 野菜から