

きらめき健康応援店 申請の手引

郡山市栄養成分表示店推進事業

きらめき健康応援店



~保ってますか?体と心の栄養バランス~



郡山市保健所



きらめき健康応援店とは…？



世は空前の健康ブーム。生活習慣病を予防するためには、日ごろの食・生活習慣が大きく影響しています。

そこで、食事を提供する飲食店も、利用されるお客様もさらに健康に配慮していただくため、栄養成分など健康に役立つ情報を発信するお店や施設を「**きらめき健康応援店**」として認定し、応援しています。

飲食をする方と、飲食を提供する方、そして行政と、みんなで健康づくりを進めていきませんか？



きらめき健康応援店になれるお店は…？

食堂、レストラン、喫茶店、ファーストフード店、パン・菓子店、惣菜店、仕出し屋・弁当屋、コンビニエンスストア、スーパー、給食施設等飲食店と旅館等の宿泊施設です。

～きらめき健康応援店 認定基準～

きらめき健康応援店に認定されるには・・・？

以下の4つの要件を満たす必要があります。

1. メニューへの栄養成分表示
2. ヘルシーバランスメニューの提供
3. 優しさきらめきオーダーの提供
4. 栄養・健康情報の発信拠点機能



1と4は必須だけど、2や3は、お店の状況に合わせて選択できるよ！

1. メニューへの栄養成分表示（必須）

- 提供するメニューに栄養成分を表示します。
- 表示するメニュー数は、以下のとおりです。

メニューの栄養計算は保健所の栄養士が計算するよ！



1	セットメニュー	主食・主菜・副菜がそろって一つのメニューとなっている食事。定食。	3メニュー以上
2	単品主食メニュー	丼物やラーメンなどの食事	
3	主菜・副菜、単品メニュー	いわゆる一品料理	5メニュー以上

2. ヘルシーバランスメニュー（選択）

- 栄養成分表示メニューのうち、各成分基準を満たしているメニューをいいます。（詳細は栄養士までお尋ねください）
- 3メニュー以上提供してください。

【成分基準】

	ヘルシーバランスメニュー	セットメニュー	単品メニュー
1	カルシウムたっぷりメニュー (骨パワーアップメニュー)	カルシウム 200mg 以上	
2	鉄分たっぷりメニュー (てつてつ補給メニュー)	鉄分 2.5mg 以上	
3	カロリー控えめメニュー (とりすぎ目安メニュー)	カロリー 600kcal 以下	

	ヘルシーバランスメニュー	セットメニュー	単品メニュー
4	塩分控えめメニュー (さっぱり薄味メニュー)	塩分 3g 以下	
5	脂質控えめメニュー (とりすぎ注意メニュー)	脂質 20g 以下	
6	野菜たっぷりメニュー (彩り野菜たっぷりメニュー)	野菜 120g 以上 (うち緑黄色野菜 40g 以上)	

3. 優しさきらめきオーダー（選択）

- あらゆる方に配慮し、利用しやすい食事や環境づくりを目指します。（食環境のユニバーサルデザインの推進）
- 次の項目から、実施する（している）項目が1つ以上あれば該当します。



1	ご飯、麺類の量を少なくすることができる
2	少食メニュー（全体の量が通常の2/3以下）で提供できる
3	麺類、みそ汁等の汁を薄味にできる
4	減塩や低塩醤油を選択することができる
5	ノンオイル、低オイルドレッシングを選択することができる
6	甘味料（人工糖）が選択できる
7	マヨネーズ、ソース等の調味料が選択できる
8	箸をフォーク、スプーンへ変更できる。（その逆も可）
9	食べやすい（咀嚼）工夫がされている
10	思いやりノースモーキング運動（分煙対策）の実施中である
11	地元特産物を積極的に使用（地産地消）
12	メニューが外国語でも表示されている
13	バリアフリーに取り組んでいる
14	郡山市が実施した「健康おすすめメニュー」を提供できる
15	その他、上記以外にお店で実施していることがあれば・・・

4. 栄養情報と健康情報の発信拠点（必須）

- 「きらめき健康応援店」の趣旨を理解し、「市民の健康づくりの推進」に協力していただきます。



- 栄養成分表示をしていることや、店舗名、所在地、代表者名及び電話番号等を市の広報物において発表させていただきます。
- 市が提供する栄養情報や健康情報その他の情報（印刷物）を配布もしくは掲示し、健康情報等の発信拠点となっていただきます。

～きらめき健康応援店 お申込みの流れ～

①まずは保健所までご連絡ください

○担当栄養士が事業内容の説明や申請方法等についてご説明いたします。



②取り組む内容について、相談しましょう

○取り組む内容について、ご相談させていただきます。

栄養成分表示は、必須なんだね！

ウチで取り組んでいる内容が、
「優しさきらめきオーダー」に該当するなあ！



③申請書類を書きます

- 提出書類：(1) きらめき健康応援店認定申請書
(2) きらめき健康応援献立表

○メニューの栄養計算は、保健所の栄養士がいたします。

④認定証やステッカーを交付いたします

○お客様の目に、よく届くところに掲示しましょう。

応援店は、市の広報やホームページ
などで紹介するよ！

情報提供用の
資料もお渡し
するよ！

2年で更新だ
よ！



【認定証】



交付するのは…

- ・ 認定証
- ・ ステッカー
- ・ 栄養成分一覧表 (希望店のみ)
- ・ 情報提供用資料

です。

第4号様式(第7条関係)
郡山市栄養成分表示店推進事業

きらめき健康応援店

認 定 証

様
【認定証番号 1700000】

店舗をきらめき健康応援店として認定します。
認定期間：平成 年 月 日～平成 年 月 日
平成 年 月 日 郡山市保健所長

当店は次の項目を実施しています

- 栄養成分の表示をしています。
- 優しさきらめきオーダーとして
 - ご飯、種類の量を少なくすることができます。
 - ノオイトレッシングや低オイトレッシングを選択することができます。
 - マヨネーズ・ソース等の調味料を選択できます。
 - 箸をフォーク、スプーンへ変更できます。
 - おもいやりノースモーキング運動を実施しています。

郡山市栄養成分表示店推進事業

きらめき健康応援店

B 体と心の栄養バランス **ALANCE**

～保ってますか？体と心の栄養バランス～

郡山市

【ステッカー】

郡山市栄養成分表示店推進事業

きらめき健康応援店 **見本**

栄養成分表示一覧表

店名 郡山市保健所食堂

メニュー名	熱量 (エネルギー) (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	コメント
カツ丼	920				4.5	
親子丼	640				3.0	
ポテトサラダ	140				0.5	

～保ってますか？体と心の栄養バランス～

【栄養成分一覧表】

随時、相談窓口を設けております。お気軽にお問い合わせください！

問 い 合 わ せ 先

〒963-8024

郡山市朝日二丁目15-1

郡山市保健所地域保健課 健康増進係（栄養士）

電話：924-2900 FAX：934-2960

E-Mail：tjkihoken@city.koriyama.fukushima.jp