

食生活の多様化に伴って外食などを利用する機会が増えていることから、健康づくりのためにメニューの栄養成分表示や禁煙・分煙などのサービスに協力して下さるお店の登録制度があります。金沢市保健所のホームページ「金沢の食育」をあわせてご覧ください。
(<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/23801/index.html>)

外食もおいしく、楽しくヘルシーに!!

金沢健康づくりサポート店

食事のエネルギー量が気になる、バランスがよい食事をしたい、地元の食材を使用した食事をしたい... 外食するときでも健康に配慮した食事ができるように、皆様の健康づくりをサポートするお店です。サポートする内容はお店によって異なります。

～健康づくりをお手伝い～どんなサポート内容があるの？

1. **メニューの栄養成分表示**
エネルギー量・塩分量などを表示しています。
2. **バランス満点メニュー&食事バランスガイド表示**
バランス満点メニューは主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食事を提供しています。また、食事バランスガイドの表示などもしています。
3. **たっぷりひかえめメニュー**
日常の食生活では摂りにくい野菜をたっぷり使った「たっぷりメニュー」と塩分を控えた「ひかえめメニュー」を提供しています。
4. **たばこ対策**
たばこを気にしないで食事ができるよう禁煙・分煙などを行っています。
5. **あったかサービス**
・加賀野菜やじわもん、郷土料理を提供しています。
・高齢者が食べやすい食事を提供しています。
・バリアフリー対応になっています。
・手話が出来る人がいたり、点字メニューが備えてあります。
・子育て支援サービスとして授乳室やベビーシート、調乳用の白湯を提供しています。
・「盛り付けの分量を少なくしたい」「食べられないものを除いてほしい」という希望に応えています。

「金沢健康づくりサポート店」を探すには？

方法
1



目印はこちら！サポート店の証として掲示してあります。

方法
2

金沢市保健所のホームページでも各サポート店の住所やサポート内容がご覧いただけます。
アドレス
<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/23801/index.jsp>

～かわいいことはこちらへ～

〒920-8533 金沢市西念3丁目4番25号 電話 234-5149
金沢市保健所地域保健課 管理栄養士まで FAX 234-5104

金沢健康づくりサポート店には、サポート店の証が掲示されています。

健康づくりサポート店

Stores Supporting Healthy Living



金沢市
City of Kanazawa