

# 栄養成分表示の店 (ヘルシーレストラン)に登録しませんか?

## 【栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）とは・・・】

家庭以外でとる食事にどれくらいの栄養成分があるかわかるように、メニューに\*栄養成分表示をしているお店(外食料理店、調理店、コンビニエンスストア等)です。

## ※栄養成分表示とは・・・

飲食店や弁当・お惣菜店で、メニュー、チラシのよ  
うなものに商品（料理）の1人分又は100gあたりの  
エネルギー(カロリー)や栄養成分(たんぱく質量等)  
を表示することです。



栄養成分表示の例

### にぎりセット

- ・ にぎり
- ・ 潮汁
- ・ サラダ
- ・ お吸い物

エネルギー：819kcal  
たんぱく質：39.2g  
脂 質：17.2g  
炭水化物：122.3g  
塩 分：4.3g

## 【登録するための条件は・・・】

メニューの中から3品以上の表示だけで登録ができます。



登録料は  
**無料**です！！

## 【登録する方法】

- ① 栄養成分表示をするメニューを3品以上決める。
- ② カロリーや栄養成分(たんぱく質量等)を算定する。  
※自前で算定できない場合は、保健所に相談してください。
- ③ 保健所に届出を行う。 ※保健所は、書類の確認と現地調査を行います。
- ④ 栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）として登録

## 。・〇。・〇。・〇。・登録することでのメリットは?!。〇。・〇。・〇。・



登録されているお店に対しては、このマークの  
ステッカーが配布されます。

### ～メリット その1～

登録しているお店にとっては、サービスの一環  
として栄養成分表示を追加できます！栄養成分表示を参考に健康づくりを行  
っている住民にとっては、うれしいサービスです！

### ～メリット その2～

住民の健康づくりの基盤整備に大きく貢献しているお店であるとアピ  
ルできるとともに、住民の高い信頼性の確保が期待できます。

### ～メリット その3～

北海道稚内保健所と北海道のホームページにお店の情報を掲載でき、よ  
り多くの方に知っていただける機会となります！！

### ～メリット その4～

来店したお客さんとの会話が増える等コミュニケーションのきっかけづ  
くりになります！！

問い合わせ 北海道稚内保健所 健康推進課健康増進係  
TEL：0162-33-2990 FAX：0162-32-2253  
栄養成分表示の店のアドレス  
<http://www.souya.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hfc/eiyouseibunn.htm>