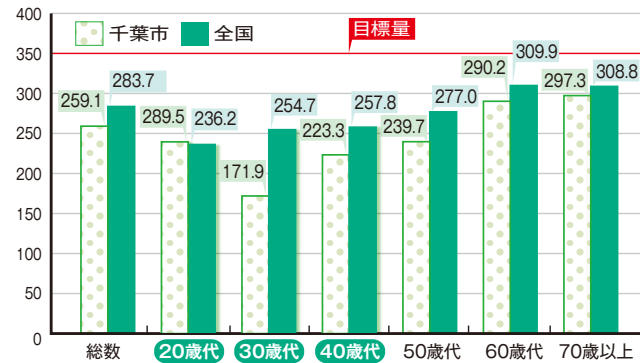


健康栄養情報

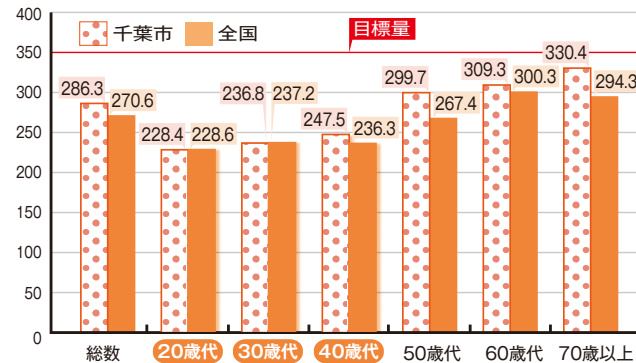
食に関する現状と課題

野菜の摂取量が不足しています。
特に、若い世代で少ないことが分かっています。

野菜の摂取量【男性】



野菜の摂取量【女性】



野菜摂取で期待できること

- ・ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なため身体の調子を整えたり、便秘の予防につながります。
- ・食事のかさが増えてボリュームアップしますが、エネルギーは低いという利点があります。



1日の野菜摂取量の目安

350g



相談先

◆ 千葉市 保健福祉局 健康福祉部 健康推進課 企画調整班

電話: 043-245-5223 メール: suishin.HWVH@city.chiba.lg.jp

◆ 千葉市保健所 食品安全課 管理栄養班

電話: 043-238-9924 メール: hokenjyo-eiyo@city.chiba.lg.jp

登録申込先

◆ 千葉市保健所 食品安全課 管理栄養班

電話: 043-238-9924 メール: hokenjyo-eiyo@city.chiba.lg.jp

千葉市

健康づくり応援店

に登録しませんか?



「千葉市健康づくり応援店」とは?

市民の皆さんの健康づくりを応援するお店です。

自分の健康状態にあったものを選択できるように、栄養成分表示や健康に関する情報などを提供しているお店を「千葉市健康づくり応援店」として登録しています。



登録すると...

ステッカーをお店に掲示できます!

千葉市ホームページや市主催の各種イベント・教室等で、登録店の取組について紹介します!

栄養・食生活等に役立つ情報が得られます。

登録を悩んだら…

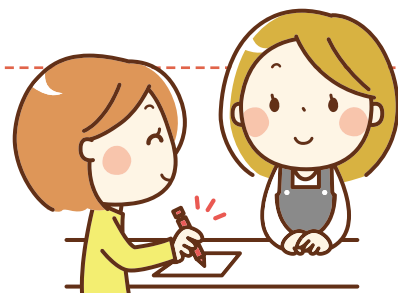


まずはご相談ください! ※相談先は裏面参照

登録方法

1 登録の申し込み

「健康づくり応援店申出書(様式第2号)」及び「健康づくり応援店 取組内容(様式第3号)」に必要事項を記入のうえ、**千葉市保健所 食品安全課 管理栄養班**に提出してください。



2 ステッカーのお渡し

担当職員により、取組内容を確認し、後日、登録の証となるステッカーを送付します。



3 登録完了

お店にステッカーを貼ってください。市ホームページに店舗名や取組内容を掲載します。



登録するための取組内容

次の5項目のうち、1つ以上の取組で登録できます。 詳細については、ご相談ください。

必須
項目

- ・市が発行する健康・栄養情報等の提供
- ・屋内禁煙の実施 (千葉市受動喫煙の防止に関する条例に準ずる)

定食または惣菜等の栄養成分表示

レストラン等の定番メニューや、惣菜店等の単品メニューについて、エネルギー(熱量)及び食塩相当量を表示していること。

野菜たっぷりメニューの提供

定食の野菜使用量120g以上または単品の野菜使用量70g以上(芋類は除く)のメニューを提供し、栄養成分表示(参考情報でも可)をしていること。

バランスの良いメニューの提供

主食・主菜・副菜が揃っており、1食あたり700kcal程度で、エネルギー(熱量)及び食塩相当量を表示していること。

塩分控えめメニューの提供

1食あたりの食塩相当量が3g未満で、エネルギー(熱量)及び食塩相当量を表示していること。

登録対象店舗



市民の健康づくりを応援するため、「千葉市健康づくり応援店」に登録しましょう♪