

「ながさき^{けんみ}健味んメニュー」の基準について

〔目的〕

飲食店事業者・団体の協力を得ながら、生活習慣病の予防、その他の健康増進につながる栄養バランスのとれた食事として普及を図り、県民が自身の健康状態に応じて外食を選択できる環境整備を通して、県民の健康づくりを推進する。

〔基準設定の趣旨〕

基準は、利用者の方にとって美味しく健康づくりに役立ちながら、かつ、健康ながさき21計画に掲げられた目標を達成できるメニューとなるよう設定項目を厳選した。また、事業者の皆様にとってメニュー考案の自由度が持てるように配慮している。

〔必須基準〕

- 1. 主食・主菜・副菜が揃った献立とする。**
 - ・多くの食材を用いることで栄養バランスがよくなり、理想的な食事が期待できる。
- 2. エネルギーは500～700kcal程度とする。**
 - ・1食のエネルギー量は1日の3分の1未満とするが、いろいろな世代を対象とした場合、エネルギーの目標には幅が必要である
 - ・メニューの種類も広げられるように、幅のある設定とする。
- 3. 野菜類（イモ類を除き、緑黄色野菜、その他の野菜、キノコ、海藻類を含む）は100g以上とする。**
 - ・明確な野菜の基準量の設定が必要である。
 - ・野菜摂取量の目標を上げると食塩相当量の増加や価格の上昇にも繋がっていくため、最低限必要な100gとする。
- 4. 食塩相当量は3.0g未満とする。**
 - ・食塩摂取量は、明確な基準量の設定が必要である。
 - ・「おいしくヘルシー」であるためには、1食あたり3g未満と設定する。
- 5. 揚げ物・炒めものなどの油料理が重ならないようし、油脂類の使用量に気を付ける。**
 - ・脂肪エネルギー比率を控えるために、脂肪の総量を抑える。
- 6. 牛乳・乳製品及び果物を適宜加えること。（目標量は定めない）**
 - ・牛乳・乳製品や果物については、積極的に取り入れていただきたいが、基準量を決めると、メニューの幅を狭めてしまう為、その必要性の情報提供を行う。

〔任意基準〕

- ・地元の特産品を適宜加えること。（基準は定めない）