

知っていますか？

# 外食栄養成分表示店



外食栄養成分表示店ってなあに？

1食あたりのエネルギー・脂質・塩分等を表示しているお店です。  
岡崎市内に72店舗（5/30現在）あり、保健所から指定された飲食店には、右上の  
ようなステッカーや、メニューの栄養成分の表示がしてあります。



選んで食べて健康づくり！

従来の伝統的な「日本型食生活」では、1汁3菜という考え方を基に料理の組み合わせを考えていました。この組み合わせは栄養バランスが整いやすいという長所があります。外食のときも主食・主菜・副菜の3品をそろえる料理選びを心がけてくださいね。

## バランスのよい食事

合言葉は・・・ 主食・主菜・副菜

### ビタミン・ミネラル

野菜等を使った料理（野菜は一日350グラム以上を）



### 炭水化物

エネルギーの供給源となる。ごはん・パン・めん等の穀類



### 良質なたんぱく質・脂質



魚や肉・卵・大豆製品等を使った料理

プラス



外食では不足気味！牛乳・乳製品・果物も忘れずに

Lunch Time!!



健康おかげき 21計画の中で、外食栄養成分表示店の拡大に取り組んでいます。

イベントやホームページで、栄養成分表示店の紹介もしています。

お問い合わせは・・・岡崎市保健所保健予防課 健康増進班 電話 23-6714まで  
ホームページもご覧ください！ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/yakusho/ka3400/ka000.htm>