

# きたきゅう健康づくり応援店では 下記の(1)~(8)のうち、いずれかの取り組みを実施しています。

(1) 栄養成分表示の店 …… 代表的なメニューに次の項目を表示している。

熱量  
(エネルギー)

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

(2) ヘルシーメニューの店 …… 次のいずれかのメニューを提供し、表示している。

食塩控えめメニュー

・定食等のメニューで、1人分あたりの食塩量が3g未満である。

バランスメニュー

・主食・主菜・副菜がそろっている定食等メニュー※を提供できる。  
また、1人分あたりの脂質エネルギー比率が20%~30%である。

ちゃんと野菜メニュー

定食等のメニュー※で、1人分あたりの野菜使用量が120g以上、または単品料理1食当たり野菜使用量が90g以上のメニューがある。

※定食とは、主食・主菜・副菜がそろっているものをいいます。

【主食…ごはん・パン・めん、主菜…肉・魚・卵・大豆製品、副菜…野菜・いも・海藻・きのこ類】

※野菜は、いも・海藻・きのこ類を含みます。

(3) 減塩に関する取組の店 …… 次のいずれかに取り組んでいる。

食塩控えめオーダー

汁物、漬け物に変更または除くことができる。  
ソース、ドレッシング等は別添えになっている。  
その他、食塩控えめの対応ができる。

減塩食品取扱の店

減塩食品を販売している(予約注文含む)。  
減塩食品を使用している。  
飲食スペースに設置している調味料は、減塩されたものである。

(4) 朝食提供の店

NEW!

午前9時まで、主食・主菜・副菜をそろえた朝食を提供している。

※主食・主菜・副菜については(2)参照

(5) 野菜提供推進の店

NEW!

定食やセットメニューのうち、野菜のメニューを先に提供している。

(6) 健康・食育情報提供の店

健康づくり・食育に関するポスター掲示、リーフレットの設置や配布等、北九州市が実施する健康・食育情報の発信への協力をしている。



NEW!  
三ツ星応援店

上記(1)~(6)の取組のうち、3つ以上の項目に取り組んでいる店舗を三ツ星応援店として登録します。

(7) 個別対応の店 …… 次のいずれかに対応している。

摂食機能に応じた対応

高齢者等のため、食べやすい工夫(刻む、つぶす等)ができる。  
離乳食などへの対応ができる。

アレルギーに対応

食物アレルギー等への対応ができる。

(8) たばこの煙のない店(受動喫煙防止協力)

敷地内(テナントの場合は管理区域内)禁煙である。

