

メニューにカロリー表示 していませんか？

沖縄県は、

- ◆脂肪の摂取量が多い
- ◆野菜の摂取量が少ない
- ◆肥満の割合が高い（特に壮年期男性）
- ◆食塩摂取量が一部世代（10代及び40～60代男性）で1日の目標とされる10gを上回っている

など、食に関する問題があります

また、若い世代の外食の割合が高く、壮年期男性（特に30～40代）の外食率は約50%となっています。

そこで・・・
健康状態が心配な世代が外食をする機会が多いことから、飲食店においてメニューの栄養成分表示や栄養、健康に関する情報を発信し、住民の健康づくりをお手伝いしていただけるお店を増やしていく必要があるのです！



どんな風にやるの？
見開いてチェック！！

◆アルコール対策について

美ぎ酒飲みカード

適正飲酒量をご存知ですか？

- 適正飲酒（2ドリンク：純アルコール 20g）
- 生活習慣病リスクを高める量（4ドリンク：純アルコール 40g）
- 多量飲酒（6ドリンク以上：純アルコール 60g以上）



美ぎ酒飲みカード

私は健康のために、**適正飲酒量**を守っています。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

沖縄県宮古保健所 健康推進班
TEL: 0980-73-5074

節度ある適度な飲酒量
純アルコール10gを含むアルコール飲料=1ドリンク

- 男性は、1日2ドリンク以下
- 女性は、1日1ドリンク以下
- 休肝日は、週2日もうけましょう

アルコールの分解スピードは2ドリンクにつきおおよそ
男性4時間 女性5時間

宮古保健所 健康推進班
73-5074

ドリンク換算表（節度ある適度な飲酒量）				
ビール (5%)	泡盛・焼酎 (25%)	日本酒 (15%)	酎ハイ (7%)	ワイン (12%)
中瓶1本 (300ml)	0.5合 (90ml)	1合 (180ml)	1缶 (350ml)	グラス2杯 (240ml)
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク

◆アルコール量の求め方
飲酒量(ml) × アルコール度数(°/100) × アルコール比重(0.8)

美ぎ酒飲みカードで
Let's 適正飲酒♪

◆たばこ対策について

沖縄県禁煙認定施設制度

受動喫煙防止が義務づけられていることをご存知ですか？

禁煙はお客様、従業員への優しさです。



沖縄県禁煙施設認定推進制度は、健康増進法第25条に基づき県内で受動喫煙防止対策に取り組んでいる施設を応援する制度です。



お問い合わせ先

沖縄県宮古保健所 健康推進班
〒906-0007
沖縄県宮古島市平良字東仲宗根 476
TEL 0980-73-5074

飲食店を
経営される皆様へ

おいしい食事で
健康づくり♪



健康おきなわ21



沖縄県宮古保健所 健康推進班

宮古地区栄養情報提供店のご紹介～メニューにカロリー表示・・・してみませんか？～

Q1. メニューのカロリーってどうやって計算すればいいの？

A1. 保健所の栄養士が計算いたします！

宮古保健所の管理栄養士が栄養計算（カロリー計算）を行うので難しいことはなにもありません。

ただ正確に計算をするために、メニューのレシピ（原材料と使用量）の提出をお願いしています。

Q2. 必ず表示例（右記参照）のとおりに表示しなければならないの？

A2. お店の要望通りに表示できるよう対応いたします！

お店のイメージ等もありますので、表示のフォーマットについては個別相談の形をとらせて頂いております。ご遠慮なくおっしゃって下さい。

Q3. ヘルシーメニューを扱っていないけど申請できるの？

A3. 固定のメニューであればどんなメニューにも対応できます！

日替わりメニューなど、食材が毎日変わるメニューには対応できないのですが、固定のメニューであれば、そばや、ちゃんぽん～、揚げ物等・・・なんでも対応いたします。

表示例 — ハンバーグランチセット
Hamburg Lunch Set



◎ハンバーグ
◎付け合わせ野菜
◎ごはん
◎コンソメスープ
◎サラダ

エネルギー	671kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	25.6g
炭水化物	80.7g
食塩	3.7g

主食：ごはん（2つ）
副菜：付け合わせ野菜（2つ）
サラダ（2つ）計4つ
主菜：ハンバーグ（2つ）



◎おばあのワンポイントアドバイス◎
次の食事では脂質は控えめにして、果物や乳製品を組み合わせてみましょう。



＊特徴＊

栄養成分表示以外にも、「食事バランスガイド」をつかい、バランスを評価することもできます♪

また、健康に関するアドバイスを記載することにより、次の食事を選択する際のポイント、食材に含まれる栄養素の情報などを発信することができます。

定められた条件をクリアすればオプションマークがつけられ、一目見ただけでメニューの特徴がアピールできます。

どれに該当するかな？



栄養情報提供店に登録していただくと・・・

👵 ステッカーの交付♪

おばあのかわいいステッカー
がもらえるさあ♪



👵 HPへ店舗情報を掲載し、県民にPR♪

※HP設立に向けてただいま調整中です。

栄養情報提供店の申請方法について・・・

① 申請用紙の提出

申請用紙は保健所にあります。

② 飲食店との調整

保健所が栄養価計算、表示内容について飲食店へ調整を行う。

③ 登録手続き

表示確認後、登録完了！

すでに栄養表示を実施しているお店も、そうでないお店も、どんなお店でも募集中です♪
どしどしご連絡下さい♪
問い合わせ先は裏面に記載しております。

