

# 健康づくり協力店を知っていますか？

Health is not built in a day



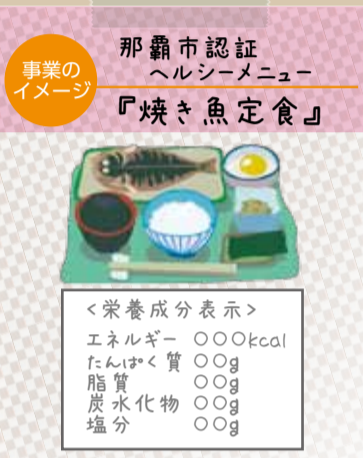
那覇市では、市民の健康づくりを応援するために、ヘルシーメニューの提供や栄養成分表示などを実施する飲食店、弁当屋さんを「健康づくり協力店」として認証しています。この事業は平成19年度から始め、現在55店舗（平成25年6月末現在）を数えています。油脂の摂り過ぎや塩分の摂り過ぎなど、日々の食事で気になることは多いのですが、特に外食の機会の多い働き盛りの年代には、自分の健康づくりの応援団と言えます。

## 厳しい認証要件をクリアした？

健康づくり協力店のような取り組み、事業は全国各地で多く見られますが、那覇市の協力店の特徴をあげてみます。

1. 栄養成分の表示だけでなく、バランスメニューやひかえめメニューを提供している
2. 受動喫煙防止対策を行っている
3. 市が開催する講習会を必ず受講し、外食アドバイザーの丁寧な指導を受けた後、調査員による調査、そして審査を合格するという数段階のハードルをクリアしている

このように、健康づくり協力店になることで、自然にお店としてかなり健康のことについて勉強していただいていますので、健康に前向きなお店としてご利用になれます。



## かしこく活用しよう！

例えば、1日1食ヘルシー弁当に変えたことで、体重が落ち、身体の調子も良くなったと感じた上、これまでの偏った食生活を見直すようになった、という方がいます。また、認証店の中には、カロリーが気になる方、油脂や塩分の量が気になる方のために、ノンオイルドレッシングや薄味など、量を調整できるヘルシーサービスを実施しているところもあります。

## 認証申請もどうぞ

しかし、健康づくり協力店はまだまだ多くありません。那覇市保健所では、市民が自分に合った食事を選択できる環境と健康に関する情報を提供し、市民の健康づくりを支援するパートナーをもっと増やしたいと考えています。健康づくり協力店に認証されると、認証証、ステッカー、認証板が交付され、見やすい場所に提示できます。また健康づくり協力店同士や行政との情報交換、相談の場も設けています。

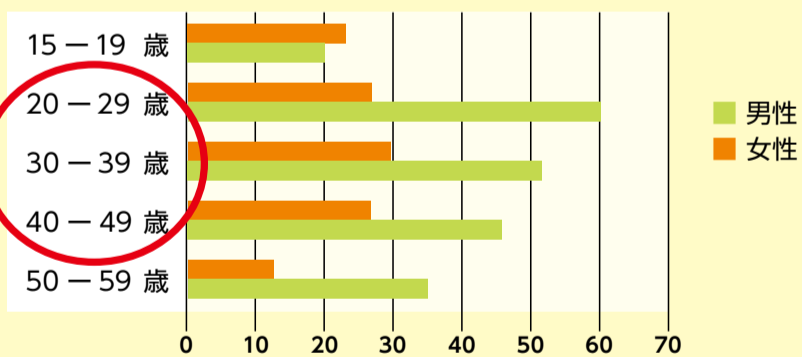
詳しくは那覇市ホームページから、「健康づくり協力店・ヘルシーメニューを食べに行こう！」をご覧ください。

また、今年度認証店を希望する飲食店・弁当店の方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。(8/8 木曜日メ切)

## 食環境を整備する重要性

平成23年度県民健康栄養調査の結果によると、昼食を外食にする方（お弁当、惣菜を含む）の割合は、20歳以上の男性で36.1%、女性で19.9%でした。特に20歳代から40歳代にかけて、男性で45～60%、女性で25～30%と高い割合を示していました。このような現状を考えると、健康的な食事を摂るには、自身の工夫、努力とともに外食を取り巻く環境が大事ということが示唆されます。健康づくり協力店でヘルシーメニューを時々選ぶことも、自分の健康づくりの実践につながります。

昼食を外食にする割合%（お弁当や惣菜含む）



H23年度県民健康・栄養調査結果より

## かしこく外食をとるためのヒント



### かしこい外食の食べ方

- 1 1日の総エネルギー量の3分の1(600~700kcal)を目安に選ぶ。
- 2 ごはん、パン、めん類の主食は自分の適量を食べ、多い分は残す。
- 3 1品はたんぱく質源(肉、魚、卵、大豆製品)の入っているメニューを選ぶ。

### 不足しがちな栄養を1品で補う

たんぱく質やビタミンが不足しがちな外食をとった場合は、後からでもいいので次のような食品でバランスをとりましょう。

#### 牛乳・ヨーグルト

良質たんぱく質、ビタミン、ミネラル、カルシウムなど栄養の宝庫。めん類が少なかつた場合の栄養補給にオススメです。

1日の目安量: コップ1杯程度

#### 野菜のおかず

ビタミン・ミネラルの補給におひたし、煮しめ、サラダなど野菜の少ないメニューの時にぜひ一品。



#### 果物

ビタミン補給に最適。柑橘類が手軽で便利です。



1日の目安量: みかん2個程度

お問い合わせ 健康増進課(那覇市保健所内) ☎853-7961 (内線 6009)

市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介

## こだわりのレシピ

健康づくりは食事から

## 「ゴーヤー麩チャンプルー」

1品の調理時間:15分  
(1人分 カロリー:172kcal、塩分:1.2g)

### 材料(2人分)

- 車麩 ..... 1本
- ゴーヤー(大) ..... 1本(約300g)
- ポーク ..... 30g
- 油 ..... 小さじ2
- 塩 ..... 少々
- だしの素 ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1



**ワンポイント**  
カロリーを抑えるために、麩に卵は浸していません。また、焦げ付きを防ぐため、麩は適度に水分を含ませます。

### 作り方

- 1 ゴーヤーは縦半分に切り、中のワタを取り除いてスライスする。ポークは4～5cmの短冊切りにする。
- 2 麩を3～4等分に割り、水に浸す。食べやすい大きさにちぎって水気を絞る。
- 3 フライパンに油を熱し、ゴーヤーを炒める。水を少々入れた後、麩とポークを加えて更に炒める。調味料で味付けしよく混ぜ合わせる。

**Good**

栄養士の Good

沖縄の夏のお野菜を代表する「ゴーヤー」。苦味成分のモモルデシンは胃腸を刺激して食欲を増進させ、チャランチンやポリペプチド-Pは血糖値を抑える働きがあります。さらに、加熱で壊れにくいゴーヤーのビタミンCと車麩の豊富なたんぱく質と鉄分が貧血予防にも役立ちます。

健康づくり協力店

『カプリ・オール』

住所:那覇市銘苅335-10 電話:869-4941  
営業時間:11:30~15:00  
定休日:日・祝祭日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965