

# あなたの健康づくりを応援!! ～食の環境づくり～



近年、沖縄県では肥満が大きな健康課題になっています。そんな中、一人ひとりが何をどれだけ食べたらいいか、正しく理解する『食の選択力』を高めていくことが重要になっています。

市では、市民のみなさんが外食の際にも、望ましい食事の選択ができるように市民の健康づくりを応援する「那覇市健康づくり協力店」の認証を行っています。



## 1日に何をどのくらい食べたらいいの?

### ○「主食+主菜+副菜」が基本

食事の栄養バランスの基本は、『主食+主菜+副菜』の3つです。この3つをそろえると栄養バランスがよくなります。

#### 一食分の内容

**主食** ご飯・パン・めんなど

**主菜** 肉・魚・豆腐・卵のおかず

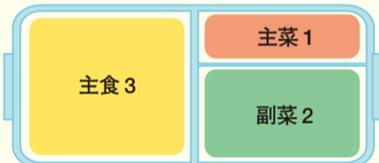
**副菜** 野菜・きのこ・海藻のおかず



### ○お弁当でみる栄養バランス

「お弁当箱」によるバランスのとれた食事の量をとる方法もおすすめです!

お弁当箱での栄養バランスを『**主食3** : **主菜1** : **副菜2**』の表面積比で詰めれば、お弁当箱の容積とエネルギー量がほぼ同じになります。



例)600mlのお弁当箱なら600kcal

**ポイント**  
調理法は被らないように、炒め物・和え物・煮物とバラエティーをもたせるといいですよ!

## 健康づくり協力店とは

「那覇市健康づくり協力店」とは、市民の健康づくりを応援するために、市の講習会を受講し、栄養士によるアドバイスを受けたヘルシーメニューを提供している飲食店です。

現在、那覇市内の飲食店55店舗が「健康づくり協力店」として認証されています。

認証店増加中!

「健康づくり協力店」の店舗情報については、市ホームページや「ヘルシーガイドブック」によりご確認ください。「ヘルシーガイドブック2014」は、7月に市内の全世帯にお配りしたほか、那覇市保健所各課窓口でも配布しております。

外食の際や日々の健康管理に、ぜひお役立てください。



### 認証を受けた店舗の声

- お客様に自信を持って提供できるようになった。
- 店主や従業員の意識が変わった。

### 利用したお客さんの声

- こういったお弁当が欲しかった。
- 毎日のお弁当をヘルシー弁当に切り替えてから、健診結果が良くなった。

## みなさんもぜひ、健康づくり協力店を利用しませんか!

### 飲食店のみなさまへ

#### ○市民の健康づくりを応援するサポーターになろう!

市民の健康づくりの支援とお店のイメージアップに!ヘルシー志向が高まっている中、市民のニーズに合わせたメニューが提供できる「健康づくり協力店」をめざしませんか?

#### ＜申請までの流れ＞

- 7月 …… 健康づくり協力店認証講習会の受講(2時間程度)
- 9月～11月 外食アドバイザー派遣(栄養士)
- 12月 …… 「健康づくり協力店」申請
- 3月 …… 「健康づくり協力店」認証

#### 認証基準

※以下の項目すべてを満たすこと

- ①健康づくり協力店認証講習会を受講している
- ②ヘルシーメニューについて栄養成分表示をして提供している
- ③ヘルシーサービス(量や味も選択ができるなど)を実施している
- ④食品衛生責任者を設置している
- ⑤受動喫煙防止対策をとっている:健康増進法第25条



お問い合わせ:健康増進課 ☎853-7961



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

## 「島大根のソーメン鯛葛(くず)打ち」

1品の調理時間:20分  
(1人分 カロリー:42kcal、塩分:0.4g)

### 材料・分量(4人分)

- ・鯛 …… 24g
- ・大根 …… 120g
- ・青葱 …… 20g
- ・葛(くず)粉 …… 大さじ2
- ・昆布とかつおのだし汁 …… 240cc
- ・白醤油 …… 小さじ1・1/3
- ・酒 …… 大さじ1・1/3
- ・梅肉 …… 適量



**ワンポイント**  
鯛と大根に、葛(くず)粉をむらなくつけること、大根はさっとポイルする。

### 作り方

- ①鯛を6gに添え切りにし、大根は皮をむきかつらむきをし、細く千切りにする。
- ②鯛と千切りにした大根に、葛(くず)粉をむらなくつける。
- ③沸騰したお湯に、②をポイルし、冷水に落として冷まし、ザルにあげ水気をきる。
- ④お椀に冷ました大根、鯛、小口切りにした葱、梅肉の順に盛り付ける。
- ⑤だし汁を白醤油、酒で味つけをし、盛り付けしたお椀に、注いで出来上がり。



「葛(くず)打ち」とは日本料理の調理法の一つです。魚介や肉に葛粉をつけてゆでることで、表面に透明感が出て、口当たりも滑らかになります。葛粉がない場合は片栗粉で代用可能です。また、大根には、ビタミンCが豊富に含まれていますが、ビタミンCの分布は平均的ではなく、中心部より表面の皮のほう約2倍も含んでいます。おすすめとして、大根おろしにして食べる際、よく洗い、皮つきのまま用いると皮の栄養素も摂ることができます。

## 健康づくり協力店 『日本料理 良』

住所:那覇市松川3-2-1 松川共同住宅1F 電話:996-2006  
営業時間:ランチ/11:30~14:00 ディナー/17:00~0:00 定休日:日曜日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965