

# 「かわにし健幸れすとらん」を 募集します

## 「かわにし健幸れすとらん」とは

川西市民の健康づくりのために、ヘルシーメニューの提供やヘルスサポートなどを実施している飲食店として、川西市が認定した店舗です。



## こんなメリットがあります

認定後は、市のホームページにおいて「かわにし健幸れすとらん」として市民へ推奨していきます。また店舗に設置できるミニのぼりをお渡しします。

## ヘルシーメニュー、ヘルスサポートとは？



### ヘルシーメニューとは

一食（セットメニュー）について、次のいずれかの項目を満たすメニューです。

- ①熱量（エネルギー）が 500kcal～700kcal であること
  - ②バランス（対熱量比）が蛋白質 15～20%、脂質 20～30%、炭水化物 50～60%であること
  - ③食塩相当量が 3.0g 以下であること
- ①～③のうち、満たしている項目数に応じて、川西市ホームページにて、段階に分けて紹介します。  
1店舗につき、1メニューに限り、川西市保健センターや、大阪青山大学にて栄養価計算を行います。

### ヘルシーメニュープラスとは

ヘルシーメニューの3つの必須項目に加え、野菜量が100g以上またはイモ類を含めて150g以上であるメニューです。  
また、「ヘルシーメニュー☆プチ」として、野菜量が100g以上またはイモ類を含めて150g以上であるメニューのみでの申し込みができます。

ヘルシーメニューのランク	満たしている項目数	ホームページでのご紹介
スーパーゴールドメニュー	3つ+ヘルシーメニュープラス	店舗情報+該当メニュー（写真2枚）
ゴールドメニュー	3つ	店舗情報+該当メニュー（写真2枚）
シルバーメニュー	2つ	店舗情報+該当メニュー（写真1枚）
ブロンズメニュー	1つ	店舗情報+該当メニュー名

ヘルシーメニュー☆プチ	野菜量が100g以上またはイモ類を含めて150g以上あるセットメニュー	店舗情報+該当メニュー名
-------------	-------------------------------------	--------------

### ヘルスサポートとは

「店内終日全面禁煙」「熱量（エネルギー/kcal）、栄養成分等の表示」「ご飯の量が調節可能」「ドレッシングや調味料を後がけ可能」の4項目です。（申請には1つ以上の実施が必要です。）

ホームページでのご紹介	店舗情報+4つのうち実施している項目
-------------	--------------------

## ○大阪青山大学との連携について

このかわにし健幸れすとらんは、大阪青山大学と連携し、同大学健康科学部健康栄養学科に栄養価計算等の面でご協力いただいております。

## 募集規定

- (1) 対象は市内に住所を有する飲食店です。(宅配業者や小売店舗は含みません。)
- (2) 市の規定を満たすヘルシーメニュー、ヘルシーメニュー☆プチを提供している、もしくはヘルスサポートを実施していること。
- (3) ヘルシーメニュー、ヘルシーメニュー☆プチの応募数については、1店舗あたり合計2点までとします。
- (4) ヘルシーメニュー、ヘルシーメニュー☆プチの応募について、1メニューに限り市へ栄養価計算を依頼出来ます。(栄養価が基準を満たさない場合、再計算は行いません。)
- (5) 市のホームページへの掲載期間は原則1年間とします。(ただし、応募数によっては期間が変わる可能性があります。)更新を希望する場合は更新申請が必要です。

## 申請方法

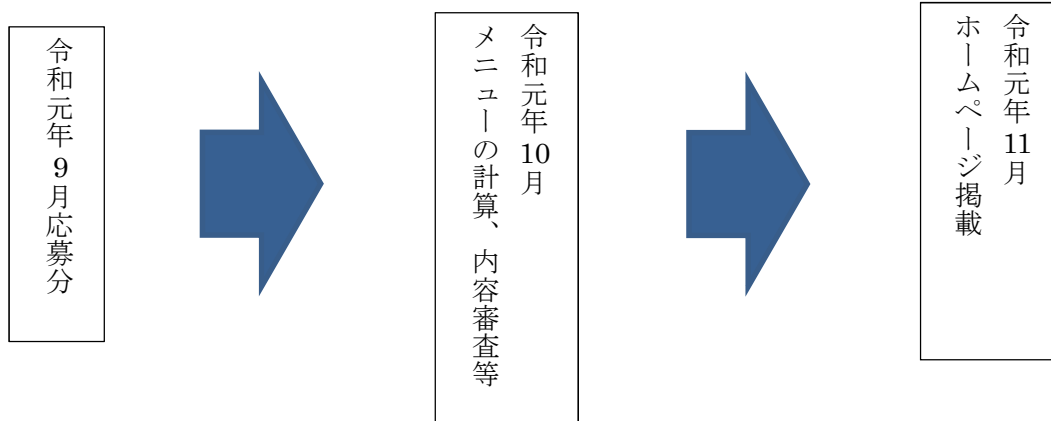
必要書類(「指定申請書」、「ホームページ掲載事項書」と、ヘルシーメニューまたはヘルシーメニュー☆プチを申請される場合は「ヘルシーメニュー、ヘルシーメニュー☆プチの成分表」)にご記入の上、国民健康保険課へ持参、郵送、FAX、メール、いずれかの方法により提出してください。ヘルシーメニューの写真は申請時にはなくても結構ですが、シルバー以上のランクとなった際は、ご連絡いたしますのでメールにて送付してください。

なお、登録内容に変更があった際には、速やかに更新申請書の提出をお願いいたします。川西市ホームページ上での内容の更新は、下記申請時期のタイミングとなります。

## 応募期間

随時応募しています。ご応募いただいた月の2か月後に、川西市ホームページにて掲載させていただきます。

## 申請の流れ(例)



## 注意事項

申請事項に偽りがあった場合や、市が認定飲食店として適当でないと判断した場合は認定を取り消す場合があります。申請後、内容に変更があった場合は速やかに申し出てください。



(問い合わせ)

6 6 6 - 8 5 0 1

川西市中央町12-1

川西市健康増進部国民健康保険課

担当 渡邊

電話：072-740-2006

FAX：072-740-1176

Eメール：[kawa0025@city.kawanishi.lg.jp](mailto:kawa0025@city.kawanishi.lg.jp)

## 参考解説

- 熱量：各個人の方々がそれぞれの標準体重を維持できる食事量が適量といわれています。量が多すぎる場合はメタボや生活習慣病の原因に、少なすぎるとフレイル（虚弱）やロコモなどの原因となり、日常生活の支障となります。
- バランス：熱量が満たせていても、栄養素のバランスが悪いと健康は維持できません。「蛋白質」「脂質」「炭水化物」は三大栄養素といわれ、人の身体の筋肉や骨などの骨格筋を一定量維持しながら健やかで幸せな生活を営むための大切な栄養素です。
- 塩分：血圧のコントロールなど心臓のポンプ機能で重要な働きをする栄養素（ミネラル）の1つですが、摂りすぎると高血圧や動脈硬化などを誘引するため、厚生労働省は1日の摂取目安量を男性8g、女性7g、高血圧の方は6g未満としています。
- 野菜：体調を整えたり、免疫力や成長を助けるビタミンの補給源であり、生活習慣病や大腸がん予防効果が高い食物繊維を含みます。厚生労働省は成人の1日の摂取目安量を緑黄色野菜120g以上と淡色野菜220g以上の合計350g以上を推奨しています。