

## 栄養成分表示店 ヘルシーマークの基準

「ヘルシーマーク」とは、ヘルシーマークの基準を満たすメニューやサービスを提供できる店に、表示するものです。栄養成分表示とあわせて表示することもできます。

### ヘルシーマークの基準

「ヘルシーマーク」の基準は、日本人の食事摂取基準（2020年版）、21世紀における国民健康運動（健康日本21）、静岡市健康爛漫計画（第3次）等を参考に、市民が健康的な食事を選択するための情報として活用することを目的に、以下のとおり定めます。

※利用者が各自使用する調味料等は除く。

#### （1） バランスメニュー

マーク  （色は薄いオレンジ）

定食等1食当たりの基準 ①エネルギー650～850kcal（おおむねこの範囲に収まっていればよい）  
②主食・主菜・副菜がそろっている

参考 日本人の食事摂取基準2020年版より1日あたりの推定エネルギー必要量（kcal/日）

年齢（歳）	男性	女性
18～29	2650	2000
30～49	2700	2050
50～64	2600	1950
65～74	2400	1850

※身体活動レベルⅡの場合

1日3食の場合、1食で満たす量を1日の推定エネルギー必要量の1/3程度とする

○男性の1日の推定エネルギー必要量の平均を2588kcalとし、その1/3は、約863kcal

○女性の1日の推定エネルギー必要量の平均1963kcalとし、その1/3は、約654kcal

#### （2） 脂肪控えめメニュー

マーク  （色は薄いオレンジ）

定食等1食当たりの基準 ①脂質含有量15g未満

参考 摂取した総エネルギーに対する脂質由来のエネルギーの割合を「脂肪エネルギー比率」という

18～74歳の男女共に望ましい比率は、日本人の食事摂取基準で脂肪エネルギー比率20～30%とされる

1食あたりのエネルギーが650kcalで、脂質含有量が15gの場合、脂肪エネルギー比率は21%となる

### (3) カルシウムしっかりメニュー

マーク  (色は水色)

定食等1食当たりの基準 ①カルシウム含有量230mg以上

単品等1食当たりの基準 ①カルシウム含有量200mg以上

参考 1日あたりのカルシウム推奨量 (mg/日)

年齢(歳)	男性	女性
18～29	800	650
30～49	750	650
50～64	750	650
65～74	750	650

1日3食の場合、1食で満たす量を1日の1/3程度とする。

男女の1日あたりのカルシウム推奨量平均を706mgとし、その1/3は、約235mg

### (4) 野菜たっぷりメニュー

マーク  (色はフレッシュグリーン)

定食等1食当たりの基準 ①野菜120g以上を使用する

単品等1食当たりの基準 ①弁当や麺類、丼類などの場合は、小鉢等も含めて100g以上を使用する

参考 厚生労働省の健康日本21における野菜の摂取目標量

成人1日あたり350g以上

1日3食の場合、1食で満たす量を1日の摂取目標量の1/3程度とする

### (5) 塩分控えめメニュー

マーク  (色は薄いピンク)

定食等1食当たりの基準 ①食塩相当量3g未満

参考 日本人の食事摂取基準 ナトリウム(食塩相当量)1日あたりの目標量

男性7.5g未満 女性6.5g未満

1日の平均摂取量は令和元年国民健康栄養調査より男性10.5g、女性9.0g、平均で9.7g

### (6) 朝食を食べよう

マーク  (色は薄いオレンジ)

朝食提供時間(午前中)に食事を提供する(菓子を除く)

参考 静岡市健康爛漫計画(第3次)における目標

栄養・食生活における目標:朝食を欠食する人の割合の減少

## (7) 大盛り、小盛りなどの調整

マーク ★ (色は薄いオレンジ)

利用者の要望によって調整する

## (8) 禁煙、分煙席あります

マーク ★ (色は薄いオレンジ)

原則屋内禁煙、喫煙専用室内でのみ喫煙可とする

参考 健康増進法における受動喫煙の防止

### ヘルシーメニューの表示例文

ヘルシーメニューを表示する際の参考にしてください。

- ・セットメニューは、主食、主菜、副菜がそろったバランスメニューです。
- ・○○○○は野菜たっぷりのヘルシーメニューです。
- ・1日に必要な野菜の約1/3量がとれます。
- ・サラダやスープなどと一緒に召し上がると、もっとバランスが良くなります。
- ・ご飯・麺は大盛り、小盛りなど調整ができます。
- ・薄味のメニューづくりを心がけています。
- ・脂肪を控えたヘルシーメニューです。
- ・朝から元気が出る おいしい朝食があります。