



はじめに

外食は私たちにとってとても身近なものであり、普段から利用する人も多いのではないのでしょうか。外食と聞くと「エネルギーが高い」や「塩分が多い」というイメージがあるかもしれませんが、上手に選ぶとご自身の健康づくりに役立てることができます。

今回は、外食する際におすすめしたい「健康づくり応援店」についてご紹介します。

「健康づくり応援店」とは?

「健康づくり応援店」は、健康的な食生活についてさまざまな情報発信をしてみなさんの健康づくりをサポートしているお店のことで、現在市内には約80店舗の登録があります。

健康づくり応援店の取り組み内容は主に以下の4つです。

- ①栄養成分表示
- ②ヘルシーメニューの提供（「野菜たっぷり」、「塩分ひかえめ」などのメニュー）
- ③ヘルシーサービスの実施（ごはんの量や形態の調整ができる）
- ④健康や栄養に関する情報の提供

この中の1つ以上に取り組んでいるお店を登録しています。

栄養成分表示をメニュー選びの参考に

栄養成分表示は、飲食店のメニュー表などに1食分のエネルギーや食塩相当量などを表示しています。栄養成分表示があると、「自分が食べた栄養量」を知ったり、「自分に合った栄養量」を選ぶことができるため、健康的な食生活を送る目安になります。例えば、体重が気になる場合は栄養成分表示の“エネルギー”を確認してみましょう。以下の表(図1)は、1食当たりのエネルギー量の目安を示しています。メニューに迷ったら栄養成分表示も参考にしてみてください。

図1 1食当たりのエネルギー量の目安 身体活動レベル: ぶつうの場合

	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
男性 (kcal)	880	900	870	800	700
女性 (kcal)	670	680	650	620	550

(日本人の食事摂取基準 2020年版より算出)

「塩分ひかえめ」でも美味しいかも?

健康づくり応援店から発信される情報は文字だけではありません。お店から提供される料理もまた、健康に繋がる情報になります。

ヘルシーメニューには、1日の野菜の摂取目標量の3分の1以上が摂れる「野菜たっぷり」メニューや、1食あたりの食塩相当量が3g未満の「塩分ひかえめ」メニューなどがあり、健康づくりにぜひ役立ててほしいメニューです。

例えば、血圧が高めで減塩したい場合は「塩分ひかえめ」メニューがおすすめです。塩分ひかえめでも美味しく食べられることを体感してみてくださいね。

健康づくり応援店を活用しよう

栄養成分表示や、ヘルシーメニューの提供以外にも、健康づくり応援店では、ご飯やドレッシングなどの量の調節ができたり、健康や栄養に関する情報を掲載したリーフレットを設置したりしています。食事を待つ時間にぜひ手に取ってご覧ください。

おわりに

健康づくり応援店の登録店舗やサービスの実施内容は、相模原市ホームページに掲載しています。お店は「元気 sun」という太陽のマークのステッカーが目印です。

健康づくり応援店を見かけたら、ぜひ足を運んでいただき、実施しているサービスを利用してみてくださいね。飲食店からもあなたの健康づくりを応援しています。

図2



市ホームページ「健康づくり応援店」

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/shokuseikatsu/1007315/index.html>

(相模原市健康福祉局 健康増進課)

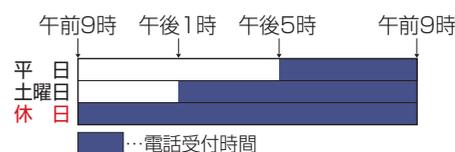


いつも健康さがみはらをご愛読いただきありがとうございます。毎号皆さまに楽しんでいただいております「4コママンガ!」今号より「女子美術大学デザインルーム」とのコラボ企画においてお二人の学生(今ひかるさん・福井きみさん)にお願いすることになりました。マンガの主人公は「ぼこ太」という中学一年生の少年です。実は正体がたぬきで、学生に化けて人間生活を送っています。今後どのような展開となるかとても楽しみです。これからも本誌とともに、4コママンガ「ポンポコぼこ太」を是非応援してください! (相模原市医師会 広報情報委員会)

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっていません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については相模原口腔保健センター ☎042-756-1501へ(ウエルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは処方された薬をお持ちください。