

「とちぎのヘルシーグルメ推進店」を



募集しています!

外食も、おいしく、楽しく、ヘルシーに!

「とちぎのヘルシーグルメ推進店」とは…

料理の「栄養成分表示」や「野菜たっぷりメニュー」などの健康に配慮したメニューを提供し、県民の健康づくりを『食環境』から応援するお店です!



「とちぎのヘルシーグルメ推進店」に登録すると…

- 取組内容を示すステッカーを無料配布します。店頭への掲示により、取組を利用者にPRできます。
- 登録店の情報は、県のホームページ(健康長寿とちぎWEB)や情報誌などに掲載されます。(裏面参照)
- 健康長寿とちぎづくり推進県民会議の会員として、自分のお店の取組の書き込みができます。

登録対象

飲食店、給食施設、事業所、宿泊施設、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、弁当・総菜販売、ファーストフード 等

取組内容

以下の①～④のうち、1つ以上実施していただきます。

① 栄養成分表示の実施



2品目以上※
栄養成分表示

栄養成分表示 1食当たり	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g

※総菜等単品料理は5品目以上

② 野菜たっぷりメニューの提供



野菜180g以上
★緑黄色野菜を含む

例: 野菜たっぷりタンメン

例: 天ぷら そば

野菜の他、卵や肉・魚等の
たんぱく質源が入っている
ことも登録条件です。

メインがハンバーグや唐揚げ
でも、主食・主菜・副菜で基準
を満たしていれば登録可能

③ ヘルシーメニューの提供



主食、主菜、副菜がそろった650kcal未満、
野菜120g以上、塩分3g未満のメニュー、弁当

④ 栄養情報提供・ヘルシーオーダー



ご飯の量、塩分表示、ドレッシングや
調理法の変更等の調整対応、情報提供 等

とちぎのヘルシーグルメ推進店のご紹介



Cafe&Diner マザーロード(宇都宮)
ベジタブルサンドイッチ



那須の食レストラン なすとらん(那須町)
那須の内弁当



みっちゃん蕎麦(鹿沼市)
鬼おろしサラダそば



サン・エールキッチン(宇都宮)
地産地消とちぎヘルシー弁当



ベジタブルキッチン サンテ(宇都宮)
ベジめし



ベルモック(芳賀町)
小鉢弁当



Dining Cafe サラード(栃木市)
和風大根おろしハンバーグ



58ロハスキッチン(矢板市)
イタリア野菜のせハンバーグプレート



自然薯の里(小山市)
古代米とろろセット

「この他、多くのお店にご登録いただいています!」

■ 推進店種類	とちぎのヘルシーグルメ推進店
■ 登録区分	栄養成分表示
■ 業種	スーパーマーケット・コンビニエンスストア・ 弁当総菜販売(仕出し・宅配等を含む)
■ 住所	〒321-0000 宇都宮市0000町 0000-00 Google Map
■ 営業時間	9:30~22:00
■ 定休日	年中無休
■ ホームページ	→ 公式ホームページはこちら

ホームページには、
お店のお名前・メニュー写真のほかに
登録区分・住所・営業時間などを掲載します。

また、イベントや新規メニュー等の書き込みができます。



健康長寿とちぎ

「健康長寿とちぎWEB」

URL:<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/index.php>

Email:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp



ぜひ、とちぎのヘルシーグルメ推進店にご登録ください!

お問い合わせ

登録についてのお問い合わせは、お近くの広域健康福祉センター健康対策課(宇都宮市は県庁健康増進課)まで

県西健康福祉センター TEL:0289-62-6225
県南健康福祉センター TEL:0285-22-1509
安足健康福祉センター TEL:0284-41-5895

県東健康福祉センター TEL:0285-82-3323
県北健康福祉センター TEL:0287-22-2679
栃木県 健康増進課 TEL:028-623-3094