

## 塩と油はとり過ぎ注意

◆ソースやドレッシングは一口食べてからソース、ドレッシング、食卓塩、しょうゆなどは、一口味見をしてから、控えめにかけましょう。



オーダー時にドレッシングやソースの量を控えめにするよう注文できる食の健康協力店もあります。



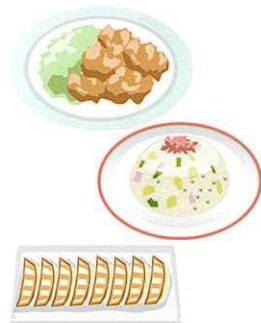
◆ラーメンやうどんの汁は残して減塩



塩分控えめ料理を提供している食の健康協力店もあります。



◆揚げ物・炒め物に偏らないよう気をつけて



油を多く使う調理法の料理に偏ると、どうしても脂質の摂取が多くなってしまいます。1食単位、1日単位で煮る、蒸すなど色々な調理法の料理を選ぶようにしましょう。

カロリー控えめ料理を提供している食の健康協力店もあります。



## 野菜をたっぷり食べよう

●1日5皿(=350g)を目標に、いろんな野菜をいろんな調理法で食べましょう



野菜たっぷり料理を提供している食の健康協力店もあります。



◆外食で野菜たっぷり

野菜の多いメニューに変更

単品に野菜料理をプラス



◆そう菜に野菜を加えたアレンジメニュー



## 食の健康協力店情報は 県ホームページでチェック!

[http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw03/hw03\\_000000006.html](http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw03/hw03_000000006.html)

あなたの家の近くの協力店情報やお店ごとの取り組み内容など、詳しくは県のホームページをご覧ください。



兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1

電話 078-341-7711(代表) FAX 078-362-3913

E-mail kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

25健P2-113A4

# 健康食生活のすすめ



こんな時は...

食の健康協力店を  
ご利用ください!

食の健康協力店



兵庫県では、下記のような取り組みを何か一つでも実施している飲食店、中食(そう菜・お弁当)販売店を食の健康協力店として登録しています。

ヘルシーメニューの提供



ヘルシーオーダーの提供



「ひょうご食の健康運動」のPR



栄養成分の表示



店内終日禁煙



お店独自の取り組み



## 毎月19日は「食育の日」 10月は「ひょうご食育月間」

兵庫県では、平成24年3月に「兵庫県食育推進計画(第2次)」を策定し、食で育む元気なひょうごを目指して食育を推進しています。みなさんも、なにかできるところから食育を始めてみませんか?

