

健康おおつ21応援団 <各分野の具体例(案)>

食と栄養に関する取組

①朝食メニューの提供

目的：朝食を欠食する人の割合の減少



②地産地消、地域の食文化の提供

大津市産、滋賀県産の地域食材を使用したメニューがある

大津市や滋賀県の郷土料理や伝統料理がある

目的：地産地消の推進、地域の食文化の伝承



③ヘルシーオーダーの提供

目的	内容
カロリーや脂肪の低減 	(1) ご飯の量が調節できる (2) ノンオイルドレッシング等が選択できる (3) マヨネーズやタルタルソース等が別添えにできる 等
塩分摂取量の低減 	(1) 汁物、漬物、かけ醤油等の量が調節できる (2) 定食等につく汁物や漬物を別のものに変更できる (例：酢の物や果物等塩分の少ないメニューに変更) (3) かけ醤油として、減塩醤油・割り醤油・ぽん酢等が選べる (4) 減塩や無塩の食材が選べる (例：減塩調味料、減塩パン、無塩パン等) 等
安全・安心な食事の提供 	(1) 食物アレルギーの方のために、アレルギー表示がある (2) 高齢者の方のためのメニューがある (例：軟らかいメニュー、食べやすくカットしてもらえる等) 等

④バランスメニューの提供

主食、主菜、副菜がそろっている

- 主食 (ご飯、パン、麺)
- 主菜 (肉、魚、卵、チーズ、大豆・大豆製品)
- 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻)

目的：健全な食生活の実践



⑤野菜たっぷりメニューの提供 [1日に食べてほしい野菜量350g]

副菜が2つ(SV)以上 野菜1つ(SV)の目安量…70g

目的：野菜摂取量の増加



⑥果物たっぷりメニューの提供 [1日に食べてほしい果物量200g]

果物が1つ(SV)以上 果物1つ(SV)の目安量…100g

目的：果物摂取量の増加



⑦ファミリー向け、親子向けのメニュー提供

家族や親子で一緒に食べられるメニューがある

目的：共食の推進



⑧メニューの栄養成分表示

カロリーや塩分等の表示がされている

目的：健全な食生活の実践



身体活動・運動に関する取組

①体育施設の地域への開放

②ウォーキングなどの支援

③スポーツ用品店などにおける運動に関する情報提供

④ラジオ体操等を行っている

目的：運動習慣者の割合の増加



喫煙対策に関する取組

①禁煙の実施

施設を含め敷地内が完全禁煙であり、その旨を表示している

施設全体が完全禁煙であり、その旨を表示している

②分煙

施設内に喫煙室を設置し、排気装置等により喫煙室から煙が漏れないように措置されており、完全分煙である旨を表示している

目的：受動喫煙の機会を有する者の割合の減少



その他の取組

①健康づくりに関する情報の発信（健康おおつ21計画の啓発、推進事業への協力、リーフレット・ポスターなどの活用、健康関係団体の情報誌の提供等）

②無償での健康チェック機器の提供

③専門職による無償の健康相談の実施

