


信州食育発信 3つの星レストラン

にご応募ください!

長野県では、食育推進計画を策定し、食育に総合的に取り組んでいるところですが、県民の方々の食生活には、野菜の摂取不足、食塩や脂質の過剰摂取等の課題がみられています。

また、環境への配慮から、飲食店等から排出される食べ残しなどの生ごみを減らすことが求められており、食への感謝を醸成する観点からも、食育の推進に重要なことです。

そこで、これらの課題と一緒に取り組んでいただけるお店として「信州食育発信 3つの星レストラン」を募集します。

募集要件はこちら  の取組が揃って「信州食育発信 3つの星レストラン」

1 「健康づくり“食”の協力店」の取組（下記3項目すべて）を実施

その1 野菜・食塩・脂質等の量の基準（下記のとおり）を満たしたメニューがある。

その2 主食の小盛りや調味料の減量などの注文に対応できるメニューがある。

その3 県が発行する健康づくり及び食育に関するポスターやチラシ等の掲示・配布に協力。



野菜・食塩・脂質等の量の基準はこちら

主食、主菜、副菜の量の目安は食事バランスガイド基本型の1/3程度です。

食塩や脂質の摂り過ぎに配慮して、野菜はしっかり食べられる

項目		量の目安
主食やおかず	主食（ごはん、麺、パンなど）	2 SV 程度（ご飯なら200g程度）
	副菜（野菜、きのこ、海藻の料理）	2 SV 以上（野菜なら調理前重量で140g以上）
	主菜（魚、肉、卵、大豆の料理）	1～2 SV 程度（魚や肉なら30～70g程度）
	エネルギー	700kcal程度
食塩（1日当たり目標量の40%未満に抑える）		4g未満
脂質（1日当たり目標量の40%程度にする）		20g程度
栄養成分表示等		食事バランスガイドや栄養表示基準に沿って表示する。

メニューは、定食でも、単品メニューの組み合わせでもOKです。例えば・・・

定食メニューで提供

定食のような1食単位で提供されるメニューについて、上記の基準を満たしたメニューを提供する。

単品メニューを組み合わせで提供

上記の基準を満たすように、単品メニューの組み合わせ方法を示す。

不明な点は最寄の保健福祉事務所へご相談ください。

2 「食文化の継承」の取組として下記の中から1項目以上を実施

その1 郷土食（長野県内各地域で親しまれてきた料理）を提供し、その旨を明示している。

その2 長野県産の食材を積極的に利用し、その旨を明示している。

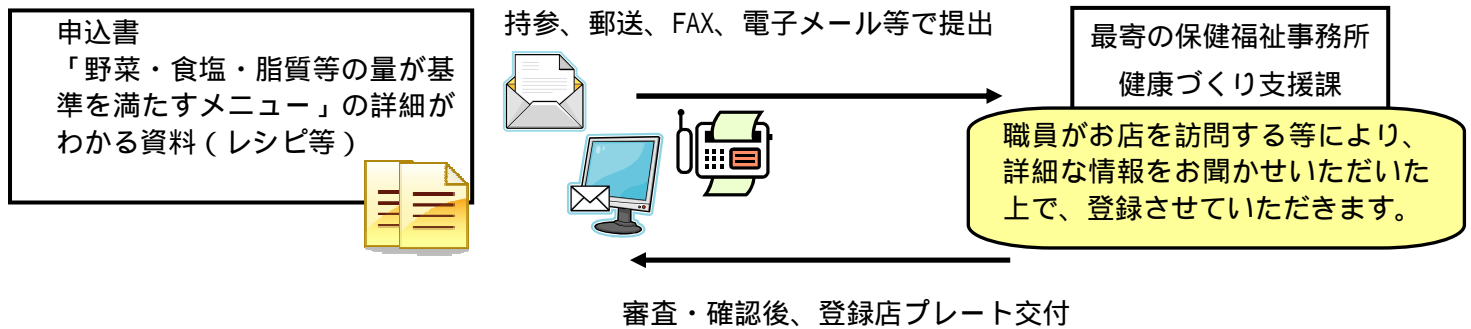
その3 旬の食材を生かしたメニューを提供し、その旨を明示している。



3 「食べ残しを減らそう協力店」の取組を実施

小盛り、ハーフサイズ等の設定や、食べ残しを減らすためのお店独自の取組を1項目以上行っている。

申込方法



申込書はこちら 長野県公式ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/eisei/hokenyob/kashokai.htm>

保健福祉事務所のご連絡先はこちら

佐久保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒385-8533 佐久市跡部 65-1 【電話】(0267)63-3163 【FAX】0267-63-3221 【Eメール】sakuho-kenko@pref.nagano.lg.jp
上田保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒386-8555 上田市材木町 1-2-6 【電話】(0268)25-7148 【FAX】0268-23-1973 【Eメール】uedaho-kenko@pref.nagano.lg.jp
諏訪保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒392-8601 諏訪市上川 1-1644-10 【電話】(0266)57-2926 【FAX】0266-57-2953 【Eメール】suwaho-kenko@pref.nagano.lg.jp
伊那保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒396-8666 伊那市伊那 3497 【電話】(0265)76-6836 【FAX】0265-76-7033 【Eメール】inaho-kenko@pref.nagano.lg.jp
飯田保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒395-0034 飯田市追手町 2-678 【電話】(0265)53-0443 【FAX】0265-53-0469 【Eメール】iidaho-kenko@pref.nagano.lg.jp
木曾保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒397-8550 木曾郡木曾町福島 2757-1 【電話】(0264)25-2232 【FAX】0264-24-2276 【Eメール】kisocho-kenko@pref.nagano.lg.jp
松本保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒390-0852 松本市大字島立 1020 【電話】(0263)40-1938 【FAX】0263-47-9293 【Eメール】matsuho-kenko@pref.nagano.lg.jp
大町保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒398-8602 大町市大町 1058-2 【電話】(0261)23-6526 【FAX】0261-23-2266 【Eメール】omachiho-kenko@pref.nagano.lg.jp
長野保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒380-0936 長野市大字中御所字岡田 98-1 【電話】(026)223-2131 【FAX】026-223-7669 【Eメール】nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp
北信保健福祉事務所	健康づくり支援課	〒389-2255 飯山市大字静間字町尻 1340-1 【電話】(0269)62-6311 【FAX】0269-62-6036 【Eメール】hokuho-kenko@pref.nagano.lg.jp
県庁健康長寿課		〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2 【電話】(026)235-7116 【FAX】026-235-7170 【Eメール】kenko-choju@pref.nagano.lg.jp



登録したお店の取組内容について「長野県魅力発信ブログ」等に掲載し、PRさせていただきます。
長野県魅力発信ブログ <http://blog.nagano-ken.jp/>

「食べ残しを減らす取組」について、詳しくお知りになりたい方は、下記へお問い合わせください。

長野県環境部廃棄物対策課（〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2）

電話（026）235-7181 FAX(026)235-7259

長野県公式ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyo/haiki/tabekiri/index.htm>