

「あま市健康づくり応援店」登録基準

(1) 野菜摂取量促進メニュー（たっぷり野菜あまごはん）の提供

次に掲げる基準を全て満たすものとする。

- ① 1食の食事で、野菜を120g以上（1日の目標量350gの3分の1）摂取できるメニューであること。
- ② 定食、単品などは問わない。定食であれば、野菜使用量を合算して量を算出すること。
- ③ 野菜の種類、調理方法、味付け、野菜以外の食材の内容、1食の全体量については、定めを設けない。
- ④ いも類・海藻類・きのこ類・いちご・メロン・すいかは野菜に含まない。
- ⑤ 栄養バランスがとれており、塩分控えめなメニューであること。なお、必要に応じて市の管理栄養士によるアドバイスを受けることができる。
- ⑥ 店舗にステッカーを貼り、「たっぷり野菜あまごはん」協力店であることを表示する。

※野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むことから、野菜を多く摂ることで、脳卒中、心臓病、がんにかかる確率が低下することが分かっている。また、高血圧の予防、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの作用もある。

(2) 健康・食育・食生活に関する情報の提供

健康づくり・食育に関するポスター掲示やリーフレット等の設置や配布を通して、健康・食育情報発信の提供を行うこと。

(3) 受動喫煙防止への協力

次に掲げる基準を全て満たすものとする。

- ① 敷地内（建物を含む。）全てにおいて喫煙（加熱式たばこ、電子たばこを含む。）を禁止、または喫煙専用室等を設置し受動喫煙を防止している。
- ② 敷地内（建物を含む。）に灰皿を置いていない（ただし喫煙専用室等内は除く）。
- ③ 敷地内（建物を含む。）全てにおいて喫煙を禁止している場合は、入口付近で利用者に分かりやすくその旨を表示している。
- ④ 店舗にあま市健康づくり応援店ステッカーを貼り、受動喫煙防止協力店であることを表示する。

(参考) 禁煙のイメージ図

※敷地内（建物を含む。）禁煙

