

## 別表基準

### (1) 「いきいき iwaki 食育・健康応援店」

#### ① 栄養成分の表示

エネルギー（熱量）及び食塩相当量を表示する。

たんぱく質、脂質、炭水化物は、できるだけ表示する。

No.	項目	内容	条件
1	定食・ランチ類	1人1食分のセットメニュー	2種類以上
2	丼物や麺類	単品の食事メニュー	2種類以上
3	一品料理（主菜、副菜の単品、惣菜、パン等）	1人1食分に相当する分量がない 単品料理	5種類以上

\*飲食店等が提供する献立の品目数が限られている場合は、この限りではない。

#### ②健康に配慮したメニュー

No.	項目	内 容		条件
		定食	単品	
1	カロリー控えめメニュー	該当	△	総エネルギー量が 600 kcal 未満
2	脂質控えめメニュー	該当	△	脂質 20 g 以下
3	塩分控えめメニュー	該当	△	塩分 3 g 未満
4	カルシウムたっぷりメニュー	該当	該当	カルシウム 200 mg 以上
5	鉄分たっぷりメニュー	該当	該当	鉄分 2.5 mg 以上
6	野菜たっぷりメニュー	該当	該当	野菜の使用量が 120 g 以上 (芋類は除き、海藻、きのこ類は含む)

#### ③健康にやさしいオーダー

No.	内 容
1	ご飯、麺類の量を少なくすることができる
2	半量メニューがある
3	ノンオイルドレッシング等を選択できる
4	マヨネーズやタルタルソース等はかけずに別添えする
5	減塩しょう油やポン酢等がある
6	ソースやケチャップ等はかけずに別添えする
7	定食のみそ汁や漬物は選択できる
8	付け合わせの野菜のおかわりができる
9	高齢者が食べやすいように工夫ができる
10	バリアフリーに取り組んでいる
11	その他

④市の栄養・健康情報提供に協力

\*上記項目の④は必須だが、他項目は店舗等の状況に合わせて1つ以上実施していれば該当する。

(2)「いきいき iwaki 食育推進ボランティア団体」

学校教育や地域活動の中で無償で食育に関するボランティア活動ができる団体で、必要な専門知識や技術、経験を有する栄養士や調理師、健康推進員、農業生産者、食品流通・加工業関係者、企業など「食育」に係るさまざまな分野で実践的・専門的知識・技術・経験を有し、市内在住あるいは在勤している方が所属している団体であること。

\*必要な経費（材料費や交通費等）や事故発生時の対応については、依頼先と協議し決定すること。

登録分野	ボランティア活動の事例
食生活・食文化分野	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活改善の学習</li> <li>・家庭料理等の指導</li> <li>・食事作法・マナー・しつけなどの講話</li> <li>・食文化に関する講話</li> <li>・地域伝承料理等の調理実演・講話</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
健康管理・栄養分野	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の栄養成分やその摂取方法に関する講話</li> <li>・食と健康づくりに関する講話</li> <li>・生活習慣病予防の講話</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
農林水産業等生産分野	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米や野菜、果樹栽培等の講話、見学、体験</li> <li>・地域農業に関する講話</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
食品（製造・加工・流通）分野	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品加工に関する講話、見学</li> <li>・食品の流通に関する講話、見学</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
その他の食に関する分野	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の品質や安全性に関する制度等の講話</li> <li>・田んぼの動植物観察</li> <li>・各種見学</li> <li>・子育てと食生活に関する講話</li> <li>・紙芝居・エプロンシアター</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>

(3)「いきいき iwaki 食育推進活動団体」

いわき市民を対象に、食育に関する啓発及び取組を主体的に行っている市内の企業、保育所、幼稚園、学校ならびに、地域に根差した食育活動を展開している団体等であること。

ただし、特定の政治・宗教団体活動の場合を除くものである。