

Kamakura Healthy food

(案)について



1 ターゲットは…

特に働き盛りの方！

鎌倉市民 と 鎌倉市で働く方！

2 「Healthy food」とは

Healthy

健康的な

food

食べ物

ダイエットをイメージするような“減量”を意味するものではなく、いつまでも生き生きとした生活を送るための“健康的な食べ物”という意味を表しています。

3 市が目指す「Kamakura Healthy food」

“鎌倉に住む人”や“鎌倉で働く人”が自炊以外でも体が喜ぶような食事が食べられる環境整備を行なうために、健康に配慮した食事ができる要素を持つメニューを提供している飲食店等を「Kamakura Healthy food」登録店とし、市の広報等で店の PR を行ないます！

4 具体的な実施方法

必須項目(①～④)に1つ以上当てはまる場合に申請が可能です。必須項目は当てはまる項目数により最大星3つ、オプション項目(1～8)は当てはまる項目数により最大星2つをつけます。飲食店で獲得できる星は合計5つです。申請時にメニューの詳細(食材と量、調理法等)、市の職員が栄養計算を行います。登録後は、店舗に登録証をお届けし、市の広報等で店の周知を行ないます。また、1年に1回程度、申請者や利用者向けに簡単なアンケートを実施します。

↓ 登録店になるための条件

(最低1つ以上)	①	(バランスよい食事で)850kcal以下で提供している
	②	(バランスよい食事で)塩分3.5g未満にしている
	③	(バランスよい食事で)脂質15g未満にしている
	④	(バランスよい食事で)野菜120g以上使用している
オプション項目	1	(バランスよい食事で)朝食を提供している
	2	地元食材(県内産加工品含む)を使用している
	3	量少なめ(ごはん、ドレッシング、調味料等)の調整ができる。
	4	減塩しょうゆ、ノンオイルドレッシングなどの選択ができる
	5	禁煙又は分煙により利用客の受動喫煙を防止している
	6	市が発信する健康に関する情報の拡散に協力している
	7	エネルギー、脂質、塩分量など栄養成分表示をしている
	8	様々な世代が共食しやすい工夫や取り組みをしている



登録手順

申請書に必要事項を記入

FAX、郵送、メール
または窓口で提出！登録後、店舗に
登録証等をお届け！市の広報やホームページ
等で店の PR を実施！様々な媒体を使って
お店を周知します。

かまくら
ヘルシーフード
ポケット
ティッシュ



Kamakura
Healthy food
登録証



〇〇〇〇〇食堂 殿

貴店は、鎌倉市内の食環境整備に貢献する食事を提供していることから、Kamakura Healthy foodとして登録します。

2019年〇月〇日
鎌倉市長 松尾 崇

〇〇〇〇〇食堂には、野菜がたくさん食べられる「サラダバー」があるよ！ぜひ食べてみてね！
鎌倉市健康づくりキャラクターささりん



↑ 登録店には、登録証(右図)、ヘルシーテクニックマニュアル(左上図)、ステッカー(左下図)等を配布。

5 今後のスケジュール

平成 31 年3月の鎌倉市健康づくり推進委員会にてご意見を伺った後、市内飲食店向けに説明を行い、申請受付を開始します。その後、平成 32 年度に評価を行う予定です。