

ぎふ食と健康応援店とは？

岐阜県では、飲食店のメニューに栄養成分の表示を行ったり、健康情報を提供したり、健康づくりをサポートする飲食店等を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。

ぎふ食と健康応援店には4つのコースがあります。

メニューに栄養成分表示がされている店

	<p>バランスメニューの店</p> <ul style="list-style-type: none"> 主食、主菜、副菜がそろった食事ができます。 エネルギー550~850kcal程度、脂質エネルギー比20~30%、食塩相当量3g以下、野菜120g以上 メニューに栄養成分表示がされています。
	<p>1日の野菜1 / 3以上メニューの店</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜が120g以上とれるメニューがあります。 メニューに栄養成分表示がされています。
	<p>栄養成分表示の店</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養成分が表示されたメニューがあります。

栄養成分表示を参考に、メニューを選択してみましょう！



健康に関する情報が得られる店

	<p>健康情報提供の店</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康情報が掲載されたリーフレットや健康情報にリンクする二次元コード付きステッカーを掲示しています
---	---

お店にある情報を活用して、自身の健康に役立てましょう！



栄養成分表示や健康に関する情報を活用し、健康的な食生活を送ることは、生活習慣病の発症・重症化予防のために重要です。



二次元コードから、近くのぎふ食と健康応援店を検索！
ぎふ食と健康応援店とは？（岐阜県公式ホームページ）

外食する時は、ぎふ食と健康応援店を利用しよう！



このステッカーは、ぎふ食と健康応援店の目印です。



皆様の健康づくりを応援

令和7年2月改訂
岐阜県健康福祉部生活衛生課



栄養成分表示を活用したメニューの選び方

STEP1 ステップ

自分に必要な
エネルギーや栄養素の量を確認!

エネルギーの
摂りすぎかも...



食塩の
摂りすぎかも...

岐阜 太郎さん
50歳 男性
最近体重が増えてきた。
血圧も高め。

自分の必要量を知り、栄養素を摂りすぎているかを確認!

1日当たりの栄養素 ※1

エネルギー **2,650kcal**
たんぱく質 65g
脂 質 59~88g
炭水化物 331~431g
食塩相当量 7.5g

1食当たりの栄養素

エネルギー **880kcal**
たんぱく質 22g
脂 質 20~29g
炭水化物 110~144g
食塩相当量 2.5g

※1: 50~64歳(男性)で、座っているのが中心だが、歩行、軽いスポーツを行う人の目安。

【参考】必要な1日当たりのエネルギーと栄養素

		エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
30~49歳	男性	2,750kcal	65g	61~92g	344~447g	7.5g未満
	女性	2,050kcal	50g	46~68g	256~333g	6.5g未満
50~64歳	男性	2,650kcal	65g	59~88g	331~431g	7.5g未満
	女性	1,950kcal	50g	43~65g	244~317g	6.5g未満

出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)

エネルギーや、
食塩を摂り過ぎると、
どのような影響が
ありますか?

過剰なエネルギー摂取は、
肥満を招きます。
また、食塩の摂りすぎは、
高血圧や胃がんなどの病気を
引き起こす要因となります。

STEP2 ステップ

ステップ1で確認した1食の
目安量を参考に、メニューを選ぶ!



定食の栄養成分表示

エネルギー **1,100kcal**
たんぱく質 38g
脂 質 **39g**
炭水化物 140g
食塩相当量 **10.5g**



定食の栄養成分表示

エネルギー 890kcal
たんぱく質 35g
脂 質 **36g**
炭水化物 95g
食塩相当量 **6.0g**

1食当たりの目安量との差

エネルギー **+220kcal**
脂 質 **+10~19g**
食塩相当量 **+8.0g**

エネルギー **+10kcal**
脂 質 **+7~16g**
食塩相当量 **+3.5g**

表示を参考に、
食べる量を考えると...

Aはエネルギー・脂質・
食塩相当量が多いから、
Bにしようかな!

Bを選んでも食塩が多いから、
野菜にはドレッシングをかけずに
生姜焼きと一緒に食べてみよう!

1日に必要な
食塩摂取量は、
性別や年齢で
異なりますか?

18歳以上の1日当たりの
食塩摂取量の目標量は、
**男性7.5g未満、
女性6.5g未満**です。

(疾病を有している場合は、
かかりつけ医の指示に
従ってください。)