

ヘルシーメニューとは …

ヘルシーメニューとは、主食・副菜・主菜を組み合わせ、「野菜がたっぷりエネルギーや塩分、脂肪はひかえめ」という、いわゆる栄養的にバランスがとれているメニューのことです。和風、洋風、中華、すし、めん・・・など、それぞれのメニューにちょっと工夫を加えることでヘルシー度はアップします。



【参考】ヘルシー度（1食あたりの栄養価・食品量の目安）

部門名	エネルギー	脂質量	食塩量	野菜の量	その他
ヘルシーメニュー	600～850 キロカロリー	10～ 30g	3g未満	120g以上 そのうち 緑黄色野菜 40g以上	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食品を使っている ・動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の食品をバランスよく使っている
ヘルシー弁当					<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食品を使っている ・動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の食品をバランスよく使っている ・食べやすさなど高齢者への配慮がある
高齢者向けヘルシーメニュー	500～700 キロカロリー	10～ 25g		100g以上	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン類の多い野菜や果物、たんぱく質の多い魚や肉、卵、乳製品と主食になる食品をバランスよく使っている
ヘルシー朝食メニュー					

【応募条件】

- ①ヘルシーメニュー部門：ランチタイムにお店で提供されているメニューで **1,200円**までのもの
- ②ヘルシー弁当部門：ランチタイムにテイクアウトできるものとして販売されている弁当で**700円**までのもの
- ③高齢者向けヘルシーメニュー部門：ランチタイムにお店で提供されているメニューで **1,200円**までのもの
- ④ヘルシー朝食メニュー部門：お店で提供されているメニューで **500円**までのもの

※ 各部門、価格は税別です。

※ 各部門への応募は可能ですが、1店舗1部門1点とします。ただし、入賞は1店舗1点のみです。

※ 期間限定メニューであっても、12月末までは提供するものであること。

【応募対象】

- ・大阪府、大阪市、堺市、豊中市、高槻市、枚方市、東大阪市の「うちのお店も健康づくり応援団の店」「栄養成分表示店」
- ・コンテストの応募を機に「うちのお店も健康づくり応援団の店」に加入する店舗



【応募締切】平成29年9月1日（金）

【表彰】平成29年11月8日（水）

大阪ガス「ハグミュージアム」にて開催予定の“ヘルシー外食フォーラム”で、最優秀賞、優秀賞、特別賞の発表と表彰を行います。

【審査方法】 一次審査後府民による人気投票（会場 イオンモール四條畷）、専門家による二次審査を行い最優秀賞、優秀賞、特別賞を決定します。

【審査基準】 府民による人気投票、上記ヘルシー度以外に、料理の独創性、見栄え、地域性、アピールポイントも考慮されます。

【その他】 最優秀賞、優秀賞、特別賞それぞれの作品については“ヘルシー外食フォーラム”の会場でお店のPRと合わせて実物展示をお願いします。