

# お店等で栄養成分表示をするためには



## 栄養成分表示

お店のメニュー表のうちの3品以上のメニューについて、栄養計算をおこない表示をします。

### 〈栄養成分表示の例〉



## 健康に配慮したメニュー

- ① ヘルシーメニュー
  - ・定食、ランチ等で、主食、主菜、副菜が揃い、エネルギーは、1日の必要量の十程度野菜が120g以上
- ② 栄養・食品強調メニュー
  - ・野菜たっぷりメニュー（1食あたりの野菜の使用量が80g以上）
  - ・カルシウムたっぷりメニュー（1食あたりカルシウム含有量200mg以上）  
など
- ③ お年寄りや子どもの健康に配慮したメニュー
  - ・塩分控えめメニュー（定食・ランチ等で1食中あたり2g以下）
  - ・低脂肪メニュー（定食、ランチ等で1食あたり脂肪含有量18g以内）
  - ・量の調節（主食や主菜の調整をし、少ない量にも対応できる）