

外食栄養表示ガイドライン

平成27年7月改正

健康長寿しまね推進会議 / 島根県

外食栄養成分表示普及事業の概要

1 目的

近年、外食機会の増大に伴い、県民自らが健康管理を行うにあたり、外食料理等に含まれる栄養成分等の情報の重要性が高まっている。

そこで、飲食店における栄養成分表示を普及し、適切な栄養情報を提供することにより、県民自らの健康管理を支援し、生活習慣病予防に資するため、外食栄養成分表示普及事業を実施する。

2 事業実施機関

健康長寿しまね推進会議

(以下全县における会議を「県推進会議」、圏域における会議を「圏域推進会議」という。)

島根県(以下「県」という。)

島根県栄養士会(以下「栄養士会」という。):

本事業は、上記3者による協働事業とする。

3 事業内容

(1) 会議の実施

1) 県推進会議は次の会議を実施する。

〈連絡会議〉

事業の円滑な実施と普及・促進のため、関係機関・団体等を含めた会議を開催する。

〈担当者連絡会〉

各圏域推進会議事務局担当者等と実務者レベルの会議を開催する。

2) 圏域推進会議は必要に応じて次の会議を実施する。

〈連絡調整会議〉

事業の円滑な実施のため、市町村・関係機関・団体・住民健康づくり組織等を含めた会議を開催する。

〈実務担当者会〉

外食栄養成分表示相談員(以下「相談員」という。)と実務者レベルでの会議を開催する。

3) 栄養士会は、事業に関する会議を開催する。

(2) 店舗の拡大

1) 圏域推進会議は、構成団体等と協力し外食栄養成分表示希望飲食店(以下「表示希望飲食店」という。)を開拓する。

2) 栄養士会は、表示希望飲食店からの要望により相談対応、表示内容の調整を別に定める「外食栄養表示ガイドライン」に従い実施する。

また、外食栄養成分表示に協力する飲食店の呼称は、健康づくり応援店(以下「応援店」という。)とし、応援店にステッカーを配布する。

〈事業の流れ〉

ア、圏域推進会議及び栄養士会は、事業拡大にむけ飲食店への事業周知を行う。

イ、圏域推進会議は、表示希望飲食店からA、B、D(ヘルシーメニュー提供店)コースの表示希望があった場合、栄養士会を紹介する。C、D(うす味協力店)コースのみの希望があった場合には申請を受け付け、ステッカー・表示物を配布する。

ウ、表示希望飲食店から依頼を受けた栄養士会は、対応する相談員等を決定し、表示内容の

調整、表示物の作成、配布を行う。

エ、栄養士会は、表示希望飲食店から依頼を受け、対応した場合にはその結果を、その都度、表示希望飲食店が所在する圏域推進会議に情報提供する。なお、応援店からホームページへの掲載希望があった場合は、ホームページへの掲載のための申込書を応援店が所在する圏域推進会議に送付する。

(3) 普及啓発

- 1) 県推進会議は、応援店の希望に応じ、ホームページへ応援店名、住所、表示情報等を掲載する。
- 2) 圏域推進会議は、応援店の情報等の周知のほか、飲食店等を対象とした研修会や関係団体役員会等において事業周知を図る。

4 応援店の登録状況把握

- (1) 圏域推進会議は、栄養士会からの情報提供を含めて「外食栄養成分表示店舗状況報告書（様式3）」により年2回（9月、3月）島根県健康福祉部健康推進課あて送付する。

5 事業実施における留意点

- (1) 圏域推進会議構成団体等関係団体間の連携を密にし、事業の円滑な実施に努める。
- (2) 相談員とは、原則本事業に関する研修を受講した者とする。また、圏域推進会議は、栄養士会支援として必要に応じて圏域ごとに研修等を実施することができる。

6 事業実施における役割分担等

事業の効果的な推進を図るため、県推進会議においては広域的な連携・調整を図ることとし、圏域推進会議等においては以下の役割に応じて取り組むこととする。

〈圏域推進会議〉

表示希望飲食店の開拓、関係者への働きかけ、飲食店等への普及啓発、表示希望飲食店の受付を行う。

〈栄養士会〉

住民に対する事業周知や健康づくりのための啓発を行う。必要に応じ、表示希望飲食店からの依頼を受け、相談員等を決定し、表示内容等の相談・調整等を行い、表示物を作成・配布する。

〈島根県健康福祉部健康推進課〉

事業の普及啓発に努めるほか、実施に向けての助言、他の健康づくり施策との調整を行う。

〈保健所〉

事業の円滑な推進に向けて、専門的・技術的支援をする。

取組の経緯

1 国・日本栄養士会等での取組状況

- ・平成元年～2年度「健康づくり推進特別研究委託事業（委託先：（財）健康・体力づくり事業財団）」
 外食栄養成分表示ガイドラインに関する基礎的研究が実施され、平成2年12月に外食料理の栄養成分表示ガイドラインが作成された。
- ・平成3年～8年度「外食栄養成分表示店普及促進事業（委託先：（社）日本栄養士会）」
 都道府県栄養士会と連携して関係団体との打合せ、制度及び表示促進の説明会の開催、相談窓口の開設等の事業が行われた。
- ・平成9年～10年度「地域健康づくり特別事業（国1/2・県1/2）～外食栄養成分表示定着促進事業」
 都道府県及び指定都市を実施主体とし、普及啓発事業並びに連絡協議会の設置における国庫補助が行われた。

2 島根県での取組状況

（1）島根県栄養士会での取組

- ・平成4年～8年度
 日本栄養士会委託事業として飲食店及び集団給食施設を対象に実施された。
 <平成8年度末現在 表示店舗数> 飲食店営業 17店舗（うす味協力店を含む）
 集団給食施設 15施設

（2）島根県における取組

1）雲南保健所管内での取組

- ・平成8年～10年度
 脳血管疾患予防の取組の一環として「うす味協力店」の育成に取組み、平成10年度末で14店舗の「うす味協力店」が誕生した。

2）県庁・保健所での取組

- ・平成10年度「地域健康づくり特別事業（国1/2・県1/2）～外食栄養成分表示定着促進事業」
 普及啓発の実施及び関係団体等との検討会を開催した。
- ・平成11年～13年度「地域保健福祉調整研究事業（国10/10）～外食栄養成分表示普及事業～」
 食品関係団体や栄養士会、消費者代表者等を構成メンバーとした連絡調整会議を開催し、関係団体との連携を図るほか、圏域毎に栄養価計算を実施する人材を育成した。
 <平成13年度末現在 表示店舗数> 92店舗
- ・平成14年～16年度
 財団法人しまね長寿社会振興財団と各圏域健康長寿しまね推進会議が実施主体となり、民間移行に向けての取組を実施した。
 <平成16年度末現在 表示店舗数> 210店舗
- ・平成17年～現在
 健康長寿しまね推進会議と島根県が実施主体となり、表示店舗拡大に向けての取組を実施している。
 <平成25年3月現在 表示店舗数> 330店舗

手続き・実施手順

新たに栄養成分表示等の実施を希望する店舗を登録する場合

①店舗の開拓及び地域への普及

県推進会議の構成団体である食品衛生協会、調理師会、飲食業生活衛生同業組合、栄養士会、婦人会、食生活改善推進協議会等の関係団体は、会員への制度周知を図りながら、各圏域支部において健康づくり応援店の店舗拡大に向けた店舗の開拓、地域への普及活動を実施する。

②申し込みの受付

圏域推進会議はA、B、D（ヘルシーメニュー提供店）コースの表示希望があった場合は、栄養価計算及び表示物の作成について経費が必要である旨説明し、栄養士会を紹介する。C、D（うす味協力店）コースのみの希望があった場合には申請を受け付ける。

栄養士会は、圏域推進会議から紹介された表示希望飲食店からの申請を受け付ける。

申請時には、店名・所在地・電話・担当者氏名等を記載した健康づくり応援店申込票（様式1）を作成する。（栄養成分表示等実施の希望がある店舗の情報を得ているが、飲食店から申請書が提出されるに至っていない場合については、圏域推進会議が、様式1に提供できる情報を記載する）

圏域推進会議は、栄養士会を紹介した場合、健康づくり応援店申込票（様式1）を記入し、栄養士会に送付して希望店舗から相談がある旨情報提供する。

③相談対応・表示内容の調整

圏域推進会議は、C、D（うす味協力店）コースのみの申請を受け付けた店舗の表示物等について、相談対応する。

表示希望飲食店から相談・依頼を受けた栄養士会は、対応する相談員等を決定する。連絡を受けた相談員等は、健康づくり応援店申込票（様式1）の記載内容を確認のうえ、表示希望飲食店を訪問し、店側の要望等相談に応じる。（相談記録表票（様式3）を作成する）

- ・ Aコース：栄養成分表示
- ・ Bコース：強調表示
- ・ Cコース：栄養情報提供協力店
- ・ Dコース：うす味協力店・ヘルシーメニュー提供店

< A・Bコース希望の場合 > 表示メニューを決定し、栄養価計算を行う。

（様式4～7、10を使用する）

栄養価計算結果をもとに、表示物案を作成し、表示希望飲食店と調整を図る。

< Dコース（ヘルシーメニュー提供店）希望の場合 > 内容を確認し、掲示する表示物の調整を行う。

④表示の実施

圏域推進会議は、C、D（うす味協力店）コースの表示希望店舗に、健康づくり応援店ステッカー及び下記のを配布する。

- ・ Cコース：栄養情報提供用の表示物
- ・ Dコース（うす味協力店）：表示ラベル

栄養士会は、A，B，D（ヘルシーメニュー提供店）の表示希望飲食店に、健康づくり応援店ステッカー、「食事バランスガイド」リーフレット及び下記のを配布する。

- ・ Aコース：栄養価計算結果報告書（様式6、7）、表示物
- ・ Bコース：栄養価計算結果報告書（様式6、7）、表示シール
- ・ Dコース（ヘルシーメニュー提供店）：表示ラベル

表示希望飲食店は、健康づくり応援店として、表示物を掲示し、利用者への情報提供を行う。

⑤ホームページ掲載受付

圏域推進会議及び栄養士会は、②申し込みの受付時、③相談対応・表示内容の調整時において、「健康長寿しまねの推進」ホームページ（島根県健康福祉部健康推進課内）への掲載希望を表示希望飲食店に確認し、希望があった場合は、健康づくり応援店ホームページ掲載申込書（様式8）への記載を表示希望飲食店に求める。

なお、ホームページ掲載希望がない場合であっても、応援店名と所在地（市町村名）は掲載することで了解を得る。

⑥報告

栄養士会は、対応した結果について、その都度、表示希望飲食店が所在する圏域推進会議に報告する。（様式1、3、5～8）

⑦変更、中止

健康づくり応援店は、献立内容等の変更や、中止の必要が生じた際は圏域推進会議に申し出る。

<変更の場合> 圏域推進会議は変更内容によって、相談員の対応が必要な場合には栄養士会を紹介する。

<中止の場合> 圏域推進会議は島根県健康福祉部健康推進課へ連絡する。（様式9を活用）

⑧事後フォローの実施

圏域推進会議は、構成団体等と連携し、必要に応じて表示状況の確認や応援店・利用者のニーズ把握等を行う。

独自に栄養成分表示を実施している店舗を登録する場合

①店舗の開拓及び地域への普及

県推進会議の構成団体である食品衛生協会、調理師会、料理・飲食業生活衛生同業組合、栄養士会、婦人会、食生活改善推進協議会等の関係団体は、会員への制度周知を図りながら、各圏域支部において健康づくり応援店の店舗拡大に向けた店舗の開拓、地域への普及活動を実施する。

②申し込みの受付

圏域推進会議は、既に独自に分析し栄養成分表示を実施している店舗からA, B, D（ヘルシーメニュー提供店）コースの表示希望があった場合は、経費が必要である旨を説明し栄養士会を紹介する。C, D（うす味協力店）コースの表示希望があった場合には申請を受け付ける。

③相談対応・表示内容の調整

圏域推進会議は、C, D（うす味協力店）コースの希望店舗と、掲示する表示物の調整を行う。

表示希望店舗から相談を受けた栄養士会は、店舗独自の表示内容や申請内容（様式2や添付資料）を確認し、対応する相談員等を決定する。

連絡を受けた相談員等は、健康づくり応援店申込票（様式2）の記載内容を確認のうえ、表示希望飲食店を訪問し、店側の要望等相談に応じる。（相談記録表票（様式3）を作成する）

- ・ Aコース：栄養成分表示
- ・ Bコース：強調表示
- ・ Cコース：栄養情報提供協力店
- ・ Dコース：うす味協力店・ヘルシーメニュー提供店

※独自の栄養成分分析結果等を参考に、栄養価計算を行うなど確認する（必要に応じ様式4～7を活用）。あわせて、Cコースを希望する場合は、掲示する表示物の調整を行う。

④表示の実施

圏域推進会議は、C, D（うす味協力店）コースの希望店舗に、健康づくり応援店ステッカー及び下記のを配布する。

- ・ Cコース：栄養情報提供用の表示物
- ・ Dコース（うす味協力店）：表示ラベル

栄養士会は、表示希望飲食店に健康づくり応援店ステッカー及び下記のを配布する。

- ・ Aコース：（相談員による栄養価計算を実施した場合は栄養価計算結果報告書（様式6、7））
- ・ Bコース：表示シール、（相談員による栄養価計算を実施した場合は栄養価計算結果報告書（様式6、7））
- ・ Dコース：表示ラベル

表示希望飲食店は、健康づくり応援店として、表示物を掲示し、利用者への情報提供を行う。

⑤ホームページ掲載受付

圏域推進会議及び栄養士会は、②申し込みの受付時、③相談対応・表示内容の調整時において、「健康長寿しまねの推進」ホームページ（島根県健康福祉部健康推進課内）への掲載希望を表示希望飲食店に確認し、希望があった場合は、健康づくり応援店ホームページ掲載申込書（様式8）への記載を求める。

なお、ホームページ掲載希望がない場合であっても、応援店名と所在地（市町村名）は掲載することで了解を得る。

⑥報告

栄養士会は、対応した結果について、その都度、表示希望飲食店が所在する圏域推進会議に報

告する。(様式2～8)

⑦変更、中止

健康づくり応援店は、献立内容等の変更や、中止の必要が生じた際は圏域推進会議に申し出る。

<変更の場合> 圏域推進会議は、変更内容によって相談員の対応が必要な場合には、経費が必要である旨を説明し栄養士会を紹介する。

<中止の場合> 圏域推進会議は島根県健康福祉部健康推進課へ連絡する。(様式9を活用)

⑧事後フォローの実施

圏域推進会議は、構成団体等と連携し、必要に応じて表示状況の確認や応援店・利用者のニーズ把握等を行う。

コース内容

Aコース 栄養成分表示

(1) 栄養成分の値で表示する場合

①表示メニュー

- ・店舗の希望にあわせ、おすすめメニュー等を中心に栄養成分表示する。
- ・表示献立の数はその店舗の希望等により決める。
(目安として1店舗3品以上は表示する)

②表示項目

- ・店舗からの希望等に応じて栄養価の表示項目を決める。
- ・基本的には、エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分とする。但し、エネルギーは必ず表示する。
- ・栄養価の表示をするときは、目安となるように必要量、目標量等を併せて表示する。

③表示形式

- ・表示形式、表示物の作成にあたっては、店舗からの希望に応じて表示見本の中から決定する。

(2) 食事バランスガイドで表示する場合

①表示メニュー及び表示内容

- ・店舗の希望にあわせ、おすすめメニュー等を中心に「食事バランスガイド」のコマの充足図と「つ(SV)」を表示する。
- ・表示献立の数はその店舗の希望等により決める。(目安として1店舗3品以上は表示する)
- ・コマの充足図と「つ(SV)」を表示するときは、1日の目安量及び食事バランス

スガイドの使い方（見方）等を併せて表示する。

②表示形式

・表示形式、表示物の作成にあたっては、店舗からの希望に応じて表示見本の中から決定する。

③その他

・可能な限り、栄養価表示と併せて実施する。
(エネルギーや塩分、脂肪等の情報提供)

Bコース 強調表示

以下の基準に合う1食分のメニューについて、メニュー表にシールを貼るなどして、強調表示をする。

①野菜たっぷりメニュー

野菜の量が定食やランチ等で1食あたり 150g以上のもの

②塩分控えめメニュー

定食やランチ等で1食あたりの塩分量が 3.0g以下のもの

③バランスメニュー

定食やランチ等で主食、主菜、副菜が揃っていて、かつ野菜の量が1食あたり100g以上のもの。ただし、エネルギーについては、概ね1日の必要量の40%以内であるもの。また、食事バランスガイドのコマの充足図で表示する場合は、以下のとおりとする。

- ・定食やランチメニューで、主食・副菜・主菜がそろっていること
- ・主食が1～3つ（SV）、副菜が2～3つ（SV）、主菜が1～2つ（SV）を目安とすること

④低脂肪メニュー

定食やランチ等で、エネルギーに占める脂質の割合が20%以下のもの
(ただし、1食分として、バランスがとれていること)

Cコース 栄養情報提供協力店

①栄養情報の提供

- ・メニューの組み合わせ方など、提供している食事に関するアドバイス
例) 栄養バランスをとる工夫
塩分摂取量を減らす工夫
- ・健康情報
例) 上手な外食の利用方法
食事バランスガイドの使い方など

Dコース うす味協力店・ヘルシーメニュー提供店

①うす味協力店

利用者の要望により、いつもの味よりもうす味で提供する。

②ヘルシーメニュー提供店

利用者の要望により、栄養士等による栄養管理をされたメニュー等を提供する。

例) エネルギー制限食、たんぱく質制限食 等

栄養価計算手順

1 計量手順

栄養価を算出する場合は、計量値によって栄養価が左右されるので、正確に計量する。

○計量時に必要なもの例○

計量器；500g 計り、1kg 計り、1g 計り、計量スプーン、計量カップ、塩分濃度計

文具類；電卓、鉛筆、消しゴム、付箋、献立聞き取り調査用紙（様式4）、相談記録票（様式3）

その他；ラップ、ビニール袋、ふきん、はし、キッチンタオル、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ

- ① 1食分の原材料を計量し、記入する。1食分の計量が無理な場合は、全体の仕込量から1食分を割り出してもよい。
- ② 廃棄部分を除いた、加熱前の重量を計る。加熱したものを計った時には、調理の状態（焼、煮、茹等）を記入しておく。
- ③ 材料は調味料を含め、すべてのものを記入する。
ただし、食事バランスガイドのコマの充足図のみで表示する場合は、省略が可能
- ④ 肉や豆腐を使用している場合は、部位（もも・ロース等）や種類（木綿・絹等）についても記入する。
- ⑤ 加工食品やレトルト食品のように、原材料が計れないものは、そのままの重量を計量し、メーカー名、商品名、仕入れ先を聞いておく。また、栄養価もわかれば記入しておく。ただし、食事バランスガイドのコマの充足図のみで表示する場合は、省略が可能。
- ⑥ 天ぷらやフライなど、すでに揚げてあるものを計量する時は、中身（エビ）などの大きさや衣の重量等、状態を記入しておく。
- ⑦ 干しいたけや乾燥わかめなどの乾物類は、状態（乾燥状態か、もどした状態か）と重量を記録する。

⑧調味料やだしは、それぞれ種類を聞き取る。

- ・しょうゆ；こいくち、うすくち、さしみ、だし割り、減塩 等
- ・みそ；淡色辛みそ、赤色辛みそ、甘味噌 等
- ・ソース；ウスターソース、中濃ソース、濃厚ソース 等
- ・だし；いりこ、かつお、昆布、風味調味料 等

ただし、食事バランスガイドのコマの充足図のみで表示する場合は、省略が可能

2 計算手順

(1) 栄養成分の値で表示する場合

献立の栄養価計算は、原材料として使用している食品について、可食部量をもとに算出する。

なお、食塩については、塩分濃度計を使用して算出してもよい。

また、計算手順等は、「聞き取り栄養調査の手引き」（島根県健康福祉部健康推進課発行）を参照する。計算には、献立聞き取り調査用紙（様式4）を使用し、五訂日本食品標準成分表（以下食品成分表とする。）等を活用する。

※揚げ物で2度揚げしている場合の吸油率の取り扱い：2度目の吸油率は計算しない。

①計算した結果は栄養価計算集計用紙（様式5）、栄養価計算結果報告書（様式6）に表1のとおり数値を記載する。

※表示希望項目がエネルギーのみであった場合でも、栄養価計算集計用紙（様式5）、栄養価計算結果報告書（様式6）には、他の栄養素についても結果を記入しておく。

②栄養成分を表示する場合には、表2のように扱い、表示する。

〔表1〕

栄養成分	扱い方	単位
エネルギー	小数点以下第1位を四捨五入	Kcal
たんぱく質、脂質、炭水化物	小数点以下第2位を四捨五入	g
カルシウム	小数点以下第1位を四捨五入	mg
塩分	小数点以下第2位を四捨五入	g

〔表2〕

栄養成分	扱い方	表示する位	単位
エネルギー		50kcal刻み	Kcal
たんぱく質、脂質、炭水化物	小数点以下第1位を四捨五入	整数	g
カルシウム	小数点以下第1位を四捨五入	整数	mg
塩分	小数点以下第2位を四捨五入	小数点以下第1位	g

(2) 食事バランスガイドのコマの充足図で表示する場合

五訂日本食品標準成分表（以下食品成分表とする。）等を活用する。

①料理ごとに、使用している主たる材料の料理区分を確認し、使用している材料の可食部分をもとに、主たる材料に含まれるたんぱく質、炭水化物、カルシウムの重量、野菜・果物の重量を算出する。

②計算した結果は、食事バランスガイド結果報告書（様式7）に数値を記載する。

3 食品分類

野菜の分類については、食事バランスガイドの考え方にに基づき、以下のとおりとする。

野菜、いも類（こんにゃく、はるさめ含む）、大豆以外の豆類、きのこ類、海藻類、種実類

ただし、市販の野菜ジュース（100%）については、グラム重量をそのままカウントするのではなく、半分に換算する。（野菜ジュース 200g であれば、野菜重量として、100g に換算する）