

「にしわきごはん×元気アップキャンペーン（仮）」募集要項

①目的

市健幸都市推進課と連携し、「健幸都市・にしわき」の実現を目指して、市民のカルシウム摂取の促進や減塩など、健康的な食習慣への意識向上を図るとともに、市内飲食店への来訪動機の強化を目的とする。

②実施期間

令和9年2月1日（月）～2月28日（日）の1か月間

③参加対象店舗

西脇市に店舗があり、西脇市観光物産協会が認定する「元気アップメニュー（テイクアウトメニューもOK）」を提供する店舗。

④実施内容

- (1)「元気アップメニュー」提供店を掲載したチラシを作成
- (2)「元気アップメニュー」を食べた方に対し、健幸ポイントの付与や抽選で景品が当たるキャンペーンを実施する。

「にしわきごはん×元気アップキャンペーン（仮）」募集要項

⑤実施スケジュール

時 期	実施内容
<u>8月31日</u>	<u>参加店舗の募集締め切り</u>
9～10月	元気アップメニューのブラッシュアップ・内容確定
<u>11月中</u>	<u>チラシ内容確認依頼</u>
12月上旬	チラシ納品、各店舗へ配布
1月中旬	応募箱等を各店舗へ配布
<u>2月中</u>	<u>キャンペーン実施</u>
3月中	抽選・景品発送、事業振返り（ <u>アンケートの依頼等</u> ）

「にしわきごはん×元気アップキャンペーン（仮）」募集要項

⑥「元気アップメニュー」の認定条件

次の4タイプから選択してください。

タイプ1 野菜たっぷり料理（定食型）

①及び②は必須項目、③から⑤は1項目以上を満たすものを認定します。

	認定基準	理由
①	野菜を150g以上使用していること	野菜を通じてビタミン類やミネラル類を摂取することで、体内の塩分を排出して血圧の上昇を抑え、血糖値やコレステロール値を下げるなどの効果が見込めるため。
②	主食、主菜、副菜がそろっていること	バランスが取れた栄養摂取が大切であるため。
③	牛乳、乳製品、小魚、大豆・大豆製品を使っていること	骨折予防につながるため。
④	塩分3.5g未満であること	塩分やカロリーの摂取を控えると、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の予防につながるため。
⑤	エネルギー量が750kcal未満であること	

《献立の具体例》

白米、野菜たっぷり汁物、納豆、ひじきの煮物、野菜の煮びたし

「にしわきごはん×元気アップキャンペーン（仮）」募集要項

タイプ2 塩分控えめ料理（定食型）

①から③は必須項目、④又は⑤を満たすもの（任意）を認定します。

	認定基準	理由
①	塩分3.0g未満であること	塩分摂取を控えると、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の予防につながるため。
②	野菜を150g以上使用していること	野菜を通じてビタミン類やミネラル類を摂取することで、体内の塩分を排出して血圧の上昇を抑え、血糖値やコレステロール値を下げるなどの効果が見込めるため。
③	主食、主菜、副菜がそろっていること	バランスが取れた栄養摂取が大切であるため。
④	牛乳、乳製品、小魚、大豆・大豆製品を使っていること	骨折予防につながるため。
⑤	エネルギー量が750kcal未満であること	カロリーの摂取を控えると、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の予防につながるため。

《献立の具体例》

ごはん、鶏肉のグリル焼き海藻サラダ添え、
長芋のみそ汁、ヨーグルト

「にしわきごはん×元気アップキャンペーン（仮）」募集要項

タイプ3 カロリー控えめ料理（定食型）

①及び②は必須項目、③から⑤は1項目以上を満たすものを認定します。

	認定基準	理由
①	エネルギー量が600kcal未満であること	カロリーの摂取を控えると、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の予防につながるため。
②	主食、主菜、副菜がそろっていること	バランスが取れた栄養摂取が大切であるため。
③	野菜を150g以上使用していること	野菜を通じてビタミン類やミネラル類を摂取することで、体内の塩分を排出して血圧の上昇を抑え、血糖値やコレステロール値を下げるなどの効果が見込めるため。
④	西脇市産の食材を1品以上利用する	地産地消を推進するため 例) キクイモ、黒田庄和牛、野菜各種 他
⑤	塩分3.5g未満であること	塩分摂取を控えると、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の予防につながるため。

《献立の具体例》

ごはん、豚しゃぶサラダ、ポトフ、
野菜のお浸し、果物

「にしわきごはん×元気アップキャンペーン（仮）」募集要項

タイプ4 いも類・海藻類を使った料理（副菜型）

①及び②は必須項目、③又は④を満たすもの（任意）を認定します。

	認定基準	理由
①	西脇市産の食材を1品以上利用する	地産地消を推進するため。 例) キクイモ、野菜各種 他
②	塩分1.0g未満であること（調味料を含む）	高血圧症予防のため。
③	いも類を30g～50g使用していること	カリウムが含まれ、体内の余分な塩分を排出し、高血圧予防やむくみの解消等の効果が期待できるため。
④	海藻類10g以上使用していること（乾物は約10倍に増量します。目安は小さじ1程度）	腸内環境を整える水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の急上昇を抑える等の効果が期待されるため。 また、カリウムが含まれ、体内の余分な塩分を排出して、高血圧予防やむくみの解消等の効果が期待できるため。

《献立の具体例》

- ア 海藻サラダ（但し、ドレッシングを含めて塩分 1.0g 未満）
- イ かつお節と海苔を乗せた小松菜のお浸し
- エ 白菜とワカメのゴマ和え
- ウ ブロッコリーと小芋のしらす和え