

あなたのお店が
横浜市民の健康を応援！



ハマの元気ごはん提供店



登録店舗大募集！

ハマの元気ごはん提供店とは？

外食や市販のお弁当を利用する市民の皆さまが、より健康になるために、
栄養バランスのよい1食の栄養価の基準を満たした食事（セットメニューや弁当）を
提供する店舗を登録する制度です。

登録の流れ

1 登録するメニューの決定

「ハマの元気ごはん」の基準のどのサイズ・タイプに該当するか確認し、メニューを決定。

計算方法がわからない場合

区福祉保健センター福祉保健課にご相談ください。
(裏面参照)

2 登録申込み

登録申込書（様式は横浜市ホームページに掲載）に記入し、お店の所在地がある区福祉保健センター福祉保健課へ提出。

もしくは

横浜市電子申請システムでも申込みできます▶



横浜市
ホームページ



3 PR用ロゴマーク受取

受付後、PR用ロゴマークのデータを受け取ります。

店頭でのPR等に活用してください。

PR



登録タイプとPR用ロゴマーク

登録タイプの詳細は裏面で確認！

R（レギュラー）タイプ

R-A



R-B



R-C



L（ラージ）タイプ

L-A



L-B



L-C



登録にあたっての留意事項

- *登録したメニュー（弁当等）を継続的に提供していることが必要です。期間限定でなく、営業日は毎日提供されていることが必要ですが、昼の時間帯のみや土日を除いた平日のみの提供でも、登録対象になります。
- *1食またはセットメニューでハマの元気ごはんの基準を満たした食事が対象です。ピュッフェ形式での提供は、対象外です。
- *日替わり定食（弁当等）の場合の登録申請書類について
日替わりでは5メニュー、週もしくは月替わりの場合は4メニューを、登録時に提出してください。

ハマの元気ごはんR (レギュラー)

栄養
バランスを
考えて

「ちゃんと」食べたい
一般女性やご高齢の方向け

ハマの元気ごはんL (ラージ)

栄養
バランスを
考えて

「しっかり」食べたい男性や
身体活動量の高い女性の方向け

ハマの元気ごはんR (レギュラー) 基準

タイプ

		A	B	C
エネルギー	450~650kcal 未満	●	●	●
主食	ごはん 150~180g	●	●	●
主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)	必ず入れてください。量の基準はありません。	●	●	●
副菜 (野菜・いも・きのこ・海藻・こんにゃく)	140g 以上	●	●	
	70g 以上			●
脂質エネルギー比	20~30%	●		
食塩相当量	3.0g 未満	●		

ハマの元気ごはんL (ラージ) 基準

タイプ

		A	B	C
エネルギー	650~850kcal	●	●	●
主食	ごはん 150~200g	●	●	●
主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)	必ず入れてください。量の基準はありません。	●	●	●
副菜 (野菜・いも・きのこ・海藻・こんにゃく)	140g 以上	●	●	
	70g 以上			●
脂質エネルギー比	20~30%	●		
食塩相当量	3.5g 未満	●		

留意事項

- *副菜の重量は、野菜・いも類・きのこ類・海藻類・こんにゃくの使用量の合計とします。
- *主食がごはん以外の場合は、炭水化物エネルギー比が50~65%の範囲に入ることを要件とします。
- *B及びCの基準においても、食塩相当量は、R(レギュラー)は3.0g未満、L(ラージ)は3.5g未満に近づけることが望ましいです。

登録申込・お問合せ先

区	住所	電話番号	FAX	区	住所	電話番号	FAX
青葉区	青葉区市ケ尾町 31-4	978-2441	978-2419	瀬谷区	瀬谷区二ツ橋町 190	367-5746	365-5718
旭区	旭区鶴ヶ峰 1-4-12	954-6146	953-7713	都筑区	都筑区茅ヶ崎中央 32-1	948-2350	948-2354
泉区	泉区和泉中央北 5-1-1	800-2445	800-2516	鶴見区	鶴見区鶴見中央 3-20-1	510-1827	510-1792
磯子区	磯子区磯子 3-5-1	750-2446	750-2547	戸塚区	戸塚区戸塚町 16-17	866-8426	865-3963
神奈川区	神奈川区広台太田町 3-8	411-7138	316-7877	中区	中区日本大通 35	224-8332	224-8157
金沢区	金沢区泥亀 2-9-1	788-7840	784-4600	西区	西区中央 1-5-10	320-8439	324-3703
港南区	港南区港南 4-2-10	847-8438	846-5981	保土ケ谷区	保土ケ谷区川辺町 2-9	334-6344	333-6309
港北区	港北区大豆戸町 26-1	540-2362	540-2368	緑区	緑区寺山町 118	930-2357	930-2355
栄区	栄区桂町 303-19	894-6964	895-1759	南区	南区浦舟町 2-33	341-1185	341-1189