

自慢の逸品を 登録しませんか？

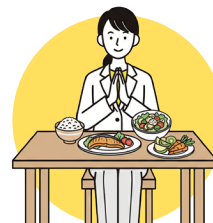
ハマの元気ごはんとは？



健康のためには食事が大事と
わかっているけど、
食事への考えは人それぞれ



ハマの元気ごはんは、基準を
満たした料理を登録する制度。
ボリュームも栄養バランスもバッチリ！



「意識せずに食べても誰もが
健康づくりにつながる食事」が
ハマの元気ごはんです。

あなたのお店の逸品を登録して、 地域の健康づくりに貢献しませんか？

認定メニューの登録基準

ご飯は
軽めの量

+

肉や魚等を
使う

+

野菜
たっぷり



主食、主菜、副菜が
そろっていれば、
ワンプレート料理も
登録OK

登録の
流れ

1 申請書類の作成

ご飯、副菜の量を確認して
エネルギーを計算し、
基準値との確認をします。



※区役所栄養士が
サポートします

2 登録申請後、 PR用ロゴ等の受取

登録申請受理後、ロゴマークや
店舗掲示用チラシを受け取り、
メニューや掲示にご活用ください。



3 横浜市HPやInstagram等で 登録店をPR

登録店舗は、横浜市 HP や
Instagram 等で紹介します。



ハマの元気ごはん提供店 登録までの流れ

FLOW

1

登録予定メニューの決定

登録基準を満たしそうなメニューの候補を選びます。

基準の
ポイント

- ご飯がお茶碗 1 杯分程度 (150g～200g)
- 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品等) がある
- 野菜を 70g 以上 (小鉢 1 皿分程度) 使用している



FLOW

2

使用する食材の計量

メニュー全体のエネルギー等を算出するため、
使用する全ての食材とその重さを測り
記録します。



FLOW

3

エネルギー等を計算

ご飯の重量、副菜の重量などを確認の上、エネルギー等を
計算をします。



※区役所栄養士がサポートします
(レシピ等はエネルギー等の計算のみに使用し、
外部に流出することはありません)



FLOW

4

基準を満たしているか確認、登録申請

栄養価計算の結果、登録予定メニューが登録基準を満たした
場合、登録申請の書類を作成し、申請します。

登録のお申込みはこちらからお願いします



横浜市電子申請システム

FLOW

5

PR用ロゴ等の受取

登録申請受理後、ハマの元気ごはん提供店として登録され、
ロゴマークや店舗掲示用チラシ、のぼり旗が送付されます。
店頭での PR 等にご活用ください。

お問い合わせ先

店舗所在区の福祉保健課健康づくり係にお問い合わせください。

