

野菜たっぷり

せたミール

適塩

世田谷区内の食品関係事業者の方へ



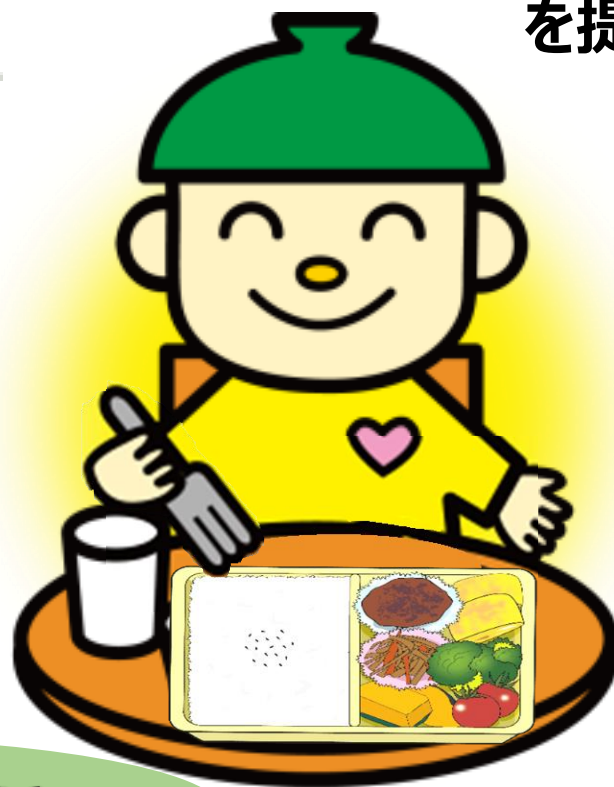
登録店舗 募集中

せたミール

を提供しよう

すでに販売・提供している弁当やメニューも基準を満たしていると「せたミール」として登録できます。

「せたミール」登録店舗の所在地やメニュー情報等を区のホームページ等で区民に紹介します。



/ ページIDから探す

3011

検索

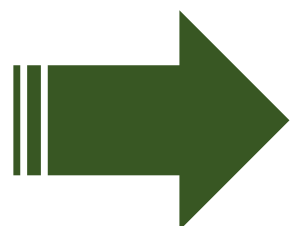
せたミールとは

世田谷区内のスーパーマーケット・小売店・飲食店等で「1食分の野菜量」「適塩※の味」を気軽に体験できる食事のことです。

世田谷区では「区民が生涯にわたり健やかで
こころ豊かに暮らすことができるまち」を目指し、
野菜摂取と適塩を重視した食環境づくりに取り組んでいます。

※素材やうま味を活かしたおいしく健康により適切な塩加減の食事

登録の基準は
中面に



世田谷区

野菜たっぷりメニュー

1 食あたりの調理前の野菜（藻類・きのこ類を含む）
の量が **120g 以上** 満たしている

弁当・メニューの 1 食当たりの野菜量とは

皮・種など食べられない部分を取り除いた

いも類は含まない野菜（藻類・きのこ類を含む）の量 を合計します。

（※乾物を使用する場合は下記の戻し倍率を使って、戻し後の重量を算出しましょう。）

1 食分の野菜量が 120g 以上を満たしていれば「野菜たっぷりメニュー」の登録が可能です。

★ 計算に使用した根拠資料はせたミール登録申請書兼台帳・写真とあわせてご提出ください。

記載例 A

店舗名

せたがや食堂

参考様式 2（野菜）
せたミール登録用

計算日

令和●年 ●月 ●日

弁当・メニュー名 「 せたがや食育メニュー 定食 」

料理名	食品名	1 食分使用量 g	備考
ごはん	めし	180	
もずくスープ	水	150	
	鶏がらスープの素	0.4	
	しょうが	0.2	
	鶏もも皮なし	7.5	
	たまねぎ	8.8	
	にんじん	8.8	
	しめじ	10	
	ごまつな	10	
	もずく	10	
	食塩	0.5	
	酒	1.3	
	しょうゆ	1.5	
あじのチーズパン粉焼き	あじ	60	
	しょうが	1	
	しょうゆ	2.3	
	酒	1.2	
	本みりん	1.3	
	パン粉	6.8	
	粉チーズ	4.5	
	油	3	
つけあわせ	ブロッコリー	30	
	プチマト	20	
高野豆腐入りみそドレサラダ	高野豆腐	5	
	だいこん	20	
	もやし	10	
	にんじん	5	
	わかめ	6	戻し倍率 1.2 倍で計算 乾燥0.5 g ➡ 生6g
	みそ	2.3	
	砂糖	0.8	
	しょうゆ	1.5	
	穀物酢	1.9	
	本みりん	1.5	
	ごま油	1	
	いりごま（白）	0.5	
野菜量 合計		139.8	

乾物の戻し倍率

	食品名	戻し倍率
藻類	ひじき	8.5
	わかめ（干し）	12
	わかめ（塩蔵）	1.5
	こんぶ・きざみこんぶ	3
	寒天	9
きのこ類	干しいたけ	4
	きくらげ	7
その他	かんぴょう	7
	切干大根	4

黄色欄が野菜

1 食分使用量を合計します。



139.8 g

「野菜たっぷりメニュー」の
登録が可能です。



※根拠資料（任意様式）

世田谷区ホームページより

記載例と参考様式 2・3 がダウンロードできます。

/ ページIDから探す

3011

検索

適塩メニュー

1食あたりの食塩相当量が 3.0g 未満を満たしている

弁当・メニューの1食あたりの食塩相当量とは

調味料だけではなく食材の食塩相当量も含まれます。

皮・種・骨などを取り除いた食べられる部分の調理前の食材や調味料の重さから1食分の食塩相当量を算出します。



1食分の食塩相当量が 3.0 g 未満であれば、「適塩メニュー」の登録が可能です。

★計算に使用した根拠資料はせたミール登録申請書兼台帳・写真とあわせてご提出ください。

★適塩メニューを選択する場合は、弁当やメニュー表に

「エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」も表示すると、消費者へより正しい情報を提供することができます。

→容器・包装のある商品に表示する場合は食品表示法に準じて行います。

記載例 B

店舗名 せたがや食堂

参考様式3 (適塩)

計算日 令和●

弁当・メニュー名 「せたがや食育メニュー定食」

食品成分表では以下の項目を選択して計算します。

たんぱく質：アミノ酸組成によるたんぱく質

脂質：脂肪酸のトリアシルグリセロール当量

炭水化物：利用可能炭水化物（単糖当量）

料理名	食品名	1食分 使用量 g	栄養価				食塩相当量 g	備考
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g		
ごはん	めし	180	281	3.6	0.4	62.3	0.0	
もずくスープ	水	150	0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	鶏がらスープの素	0.4	1	0.0	0.0	0.2	0.2	
	しょうが	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	鶏もも皮なし	7.5	8	1.2	0.3	0.2	0.0	
	たまねぎ	8.8	3	0.1	0.0	0.6	0.0	
	にんじん	8.8	3	0.0	0.0	0.5	0.0	
	しめじ	10	3	0.2	0.0	0.3	0.0	
	こまつな	10	1	0.1	0.0	0.1	0.0	
	もずく	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	
	酒	1.3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	
	しょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	
あじのチーズ パン粉焼き	あじ	60	67	10.1	2.1	2.0	0.2	
	しょうが	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	



黄色欄が食塩相当量

1食分使用量当たり



2.4 g

「適塩メニュー」の

登録が可能です。

高野豆腐入り みそドレサラダ	高野豆腐	5	25	2.5	1.6	0.0	0.1	
	だいこん	20	3	0.1	0.0	0.6	0.0	
	もやし	10	2	0.1	0.0	0.2	0.0	
	にんじん	5	2	0.0	0.0	0.3	0.0	
	わかめ	0.5	1	0.1	0.0	0.0	0.1	
	みそ	2.3	4	0.3	0.1	0.4	0.3	
	砂糖	0.8	3	0.0	0.0	0.8	0.0	
	しょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	
	穀物酢	1.9	0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	本みりん	1.5	4	0.0	0.0	0.6	0.0	
	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	
	いりごま (白)	0.5	3	0.1	0.3	0.0	0.0	
	合計		520	22.8	10.4	76.9	2.4	

登録申請方法はホームページを検索

/ ページIDから探す

3011

検索

登録の流れ

STEP 1 登録基準を満たしているか確認（詳細は見開き中面へ）

STEP 2 申請書類 3点を世田谷区へ郵送またはメールで提出
（様式はホームページよりダウンロード）

- ① せたミール登録申請書…様式1
- ② 根拠資料（任意様式）…参考様式2・3あり
野菜…1食あたりの野菜量が確認できるもの
適塩…1食あたりの食塩相当量が確認できるもの
- ③ 写真 弁当・メニューの内容がわかるもの

STEP 3 世田谷区にて申請内容の確認

STEP 4 登録完了
→世田谷区よりシールデザイン・説明用 POP 等掲示物を交付

START 提供開始
→区ホームページ等への事業者情報 掲載



掲示物イメージ

必須

せたミールシール



※データにて提供

弁当の包装やメニュー表
に貼付してください。

任意

せたミール説明用 POP(A5 判)



健康・栄養情報 (A5 判)



お問い合わせ先 世田谷保健所健康推進課

こころと体の健康担当

住所 世田谷区世田谷4-24-1
TEL 03-5432-2440
FAX 03-5432-3102
Mail sea02244@mb.city.setagaya.tokyo.jp

お問い合わせは
左記へお願いします。

