

TABLE FOR TWO

外食店・小売店様向け TABLE FOR TWOプログラム ご検討からご参加までの流れ

◆ご検討 STEP 1◆

仕組みについてご理解いただく

テーブルフーズ(TFT)とは？

- 店舗でご提供いただくヘルシーなメニュー1品の代金につき、寄付金として20円を上乘せ

「20円」=アフリカでの小学校給食1食分の代金です。

ヘルシーメニューを選んだお客様の健康への配慮が、飢餓に苦しむ子どもの食事が変わるという仕組みです。

- この寄付金が、TFT事務局を通じ、アフリカの小学校での給食支援に送られます

◆ご検討 STEP 2◆

対象となるヘルシーメニューをお考えいただく

ヘルシーメニューとは？

- 低カロリーメニュー
- 健康食材たっぷりメニュー
- 栄養バランス改善メニュー
- 国産素材使用メニュー … など。

現在あるメニューからお選びいただくことも可能です。

ドリンクメニューでのご参加も可能です。

詳細は別紙「ガイドライン」をご覧ください。

メニュー作りに迷われた場合は、管理栄養士へご相談いただけます。以下のお問い合わせ先までご連絡ください。(お返事まで1週間ほどお時間をいただきます。)

対象となる「ヘルシーメニュー」決定

お申し込み最終決定

◆御社からTFTへ◆

「プログラム参加申込書」のご送付

お申込完了

参加申込書の受信しだい、TABLE FOR TWO事務局より

- PR素材(POPやロゴデータ)に関するご案内
 - 寄付金のお振込手順やご連絡フォーム 等
- ご連絡をさせていただきます。

(詳しいお問い合わせ) 特定非営利活動法人 TABLE FOR TWO International事務局

Email info@tablefor2.org TEL 03-5771-4117 FAX 03-5771-4118 http://www.tablefor2.org/jp

外食産業向 TABLE FOR TWO ヘルシーメニューガイドライン

外食産業での TFT メニュー実施には、2 つのテーマによるガイドラインを設けております。

- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの改善
- 食糧問題(食品輸入、食糧自給率、食糧廃棄など)の改善

A. お食事のメニュー

1.~3.のいずれかを取り入れたメニューを作成していただきます。
すでにあるメニューを調整していただいても結構です。

1. 生活習慣病やメタボリックシンドローム改善に役立つようなヘルシー素材や、カロリーダウンの工夫を含んでいる。(※1)
2. 食糧問題の改善に結び付くような素材や工夫を含んでいる。(※2)
3. 日本人に不足しがちな栄養素を補うような素材や工夫を含んでいる。(※3)

※注※ 定食メニューの場合

一食あたり、約 730kcal (または、およそ 680~800kcal の間)となるようお願いいたします。

B. ドリンクメニュー

下記のソフトドリンク類が、TFT メニューとしてご提供いただけます。

- ① 糖分ゼロのドリンク
- ② カロリーゼロ、または、通常商品より最低でも 30%以上カロリーカットの工夫がされたドリンク
- ③ 野菜・果汁 100%のドリンク
- ④ スポーツドリンク
- ⑤ メーカーによる健康機能表示を持つドリンク
- ⑥ 日本人に不足しがちな栄養素を補うような素材を含むドリンク

ごあんない

※1.「生活習慣病やメタボリックシンドローム改善に役立つようなヘルシー素材、または工夫を含んでいる」とは？

- ・ 油分カット／塩分カット／カロリーダウン等の工夫を取り入れていただきます。
(低脂肪素材の活用、主食の量やサイズを選べる、ドレッシングやソースを別添えにする、など)
- ・ 下記のような効果を謳われる素材を、積極的に食べられるメニューを取り入れていただきます。
青魚(中性脂肪・コレステロールを下げる)／緑黄色野菜(尿酸値を下げる)／お酢・食物繊維(血糖値を上げにくい)など。

※2「食糧問題の解決に結び付くような素材、または工夫を含んでいる」とは？

- ・ 積極的に地元の産物や国産素材を使用／輸入素材をなるべく国産素材に変更／肉類に代えて積極的に豆類を使用する、などを採り入れたメニューが挙げられます。フードマイレージの削減や自給率の向上につながります。
- ・ 通常は廃棄されていた食材(おからなど)を活用したメニューも挙げられます。食糧廃棄の問題改善につながります。

※3「日本人に不足しがちな栄養素を補うような素材、または工夫を含んでいる」とは？

- ・ 野菜や食物繊維／カルシウム／鉄分／カリウム／EPA, DHA などを含む食品が、積極的に食べられるメニューを取り入れていただきます。これらは「日本人の食事摂取基準(厚生労働省)」などで、日本人の食生活に足りないと思われる成分です。