

# 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 提供店登録制度を開始します

10月1日から、市の基準を満たした栄養バランスのよい食事である「ハマの元気ごはん」（セットメニューやお弁当等）を提供する店舗の登録制度を開始します。登録店舗は、市ホームページ等で積極的に周知します。

本制度の運用を通じて、「ハマの元気ごはん」を提供する飲食店やスーパー等が増えることで、市民の皆様が自然と栄養バランスのよい食事を選べる環境を整えていきます。

## 1 登録基準

エネルギーや野菜等の量などにより、6つの基準（別添資料1）を設定しました。登録店舗には登録マークを交付しますので、販売促進や利用者への情報提供に活用ください。

## 2 申請方法

制度開始に向け、横浜市内の食品関連事業者の方からの登録申請を受け付けています。令和6年9月13日現在で、64店舗が登録しています。（別添資料2）

### 【電子申請】

右側の  
フォームから申請



横浜市電子申請フォーム

### 【窓口での申請】

店舗の所在する  
区福祉保健センター  
福祉保健課に  
所定の様式を提出



様式はこちら

## 3 登録マーク（例）



R-A

R（レギュラー）  
：450～650kcal 未満  
女性やご高齢の方向け



L-A

L（ラージ）  
：650～850kcal  
男性や身体活動量の高い  
女性の方向け

お問合せ先

健康福祉局健康推進課長 岩松 美樹 Tel 045-671-3376



GREEN×EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



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

# ハマの元気ごはん

提供店登録店舗一覧(五十音順、令和6年9月13日現在)

## ●スーパーマーケット 62 店舗

### イオン・イオンスタイル (11 店舗)

きのこごはんに、さばの塩麹焼や彩り豊かなおかずを盛り付け、秋を感じる一品に仕上げました。



きのこごはん&焼き鯖の和風弁当  
タイプ:R-A

### イトーヨーカドー・ヨークフーズ (8店舗)

甘酢あんに和えたボリューム感たっぷりのチキンと彩りの良い野菜で食べ応え満点の商品に仕上げました。



チキンと野菜の十八穀  
ごはん弁当  
タイプ:R-C

白身魚と甘酢あんの相性抜群！パプリカとえんどうはあえてタレ和えしないことで、彩り良く仕上げました。



白身魚の天ぷらと野菜の十八穀ごはん弁当  
タイプ:R-C

### そうてつローゼン (26 店舗)

普段かつ丼や天井などを食べている揚げ物好きな男性にも手に取ってもらえるような、「ハマの元気ごはん」の基準を満たしたボリュームのあるお弁当です。



ハマの元気ごはん弁当  
タイプ:L-A

国産鶏むね肉のつくねにおろしソースかけてさっぱりと仕上げた、食べ応えのあるお弁当です。



ハマの元気ごはん弁当  
タイプ:R-A(11月発売)

### FUJI・Petit Marché FUJI (17 店舗)

つくねと野菜ロールは鶏肉にすることでヘルシーながらも満腹感があります。PFC バランスが整ったカラダにウレシイお弁当です。



ハマの元気ごはん弁当  
タイプ:R-A(11月発売)

## ●飲食店 2店舗

### カフェレストラン洗濯船(磯子区)



牛たんシチューセット  
タイプ:L-B

磯子の逸品。じっくり煮込み、素材の旨味が溶け出した滋味豊かなソースととろける程柔らかいタンです。

### フィオーレ(戸塚区)



ステーキ ガーリックライス  
タイプ:L-C

ガーリックライス添えの牛肉ステーキが人気です。シェアしても楽しめるボリュームのある一品です。

ハマの元気づはん提供店登録店舗一覧（店舗名五十音順）（令和6年9月13日現在）

区	店舗名	所在地
青葉区	イトーヨーカドーたまプラーザ店	美しが丘1-6-1
旭区	そうてつローゼン希望が丘店	中希望が丘97-12
	そうてつローゼン左近山店	左近山16-1
	そうてつローゼンジョイナステラス二俣川店	二俣川2-50-14
	そうてつローゼン白根店	中白根2-1-7
	そうてつローゼン鶴ヶ峰店	鶴ヶ峰2-82-1
	そうてつローゼン南まきが原店	柏町130-1
泉区	イトーヨーカドー立場店	中田西1-1-15
	そうてつローゼンいずみ中央店	和泉中央南5-4-13
	そうてつローゼンいずみ野駅前店	和泉町6214-1
	そうてつローゼンひなた山店	上飯田町4702-1
	そうてつローゼンゆめが丘ソラトス店	ゆめが丘31番地
	そうてつローゼン山手台店	領家2-10-1
	そうてつローゼン弥生台駅前店	弥生台16-1
	そうてつローゼン緑園都市店	緑園4-1-2
磯子区	カフェレストラン洗濯船	久木町20-3
	そうてつローゼン磯子店	磯子1-2-1
	FUJI 上中里店	上中里町795
	FUJI 根岸橋店	丸山2-16-18
神奈川区	イオンスタイル東神奈川	富家町1
	そうてつローゼンオルト新子安店	新子安1-2-5
	FUJI 菅田店	菅田町1793
金沢区	イオン金沢シーサイド店	並木2-13-1
	イオン金沢八景店	泥亀1-27-1
	そうてつローゼン釜利谷店	釜利谷東7-2-13
	そうてつローゼン並木店	並木1-2-5
	ヨークフーズ六浦店	六浦5-20-5
港南区	イトーヨーカドー上永谷店	丸山台1-12
	そうてつローゼン港南台店	港南台3-1-3
	FUJI 上大岡店	上大岡西1-16-23
	FUJI 芹ヶ谷店	芹ヶ谷5-1-1
	FUJI 野庭店	野庭町642-4
	ヨークフーズ上大岡店	上大岡西3-9-1

区	店舗名	所在地
港北区	イオン横浜新吉田店	新吉田東8-49-1
	イオンスタイル横浜高田	高田西1-1-47
	FUJI 鳥山店	鳥山町75
栄区	イトーヨーカドー桂台店	桂台中15-1
	FUJI 小菅ヶ谷店	小菅ヶ谷1-27-33
	FUJI 天神橋店	公田町1638
	FUJI 本郷台店	小菅ヶ谷1-2-2
瀬谷区	イオンスタイル横浜瀬谷	瀬谷4-4-10
	そうてつローゼン三ツ境店	三ツ境2-19
	FUJI 橋戸店	橋戸2-36-1
鶴見区	イオン駒岡店	駒岡5-6-1
	FUJI 馬場店	馬場3-10-45
都筑区	イトーヨーカドーららぽーと横浜店	池辺町4035-1
	そうてつローゼンセンター南駅前店	茅ヶ崎中央1-2
	そうてつローゼンモザイク港北店	中川中央1-31-1-0190
戸塚区	イオンスタイル戸塚	吉田町884
	イオンスタイル東戸塚	品濃町535-1
	フィオーレ	品濃町521-2 ルミエール201
中区	イオン本牧店	本牧原7-1
	Petit Marché FUJI 山元町店	山元町4-183
保土ヶ谷区	イオンスタイル天王町	川辺町3-5
	そうてつローゼン上星川店	上星川3-1-1
	そうてつローゼン笹山店	上菅田町1032-1
	そうてつローゼン星川駅前店	星川1-1-1
	FUJI 新井町店	新井町565-1
	FUJI 新桜ヶ丘店	新桜ヶ丘2-40-8
緑区	そうてつローゼン十日市場店	十日市場町807-1
南区	イトーヨーカドー横浜別所店	別所1-14-1
	そうてつローゼン六ッ川店	六ッ川3-75
	FUJI 横浜南店	南太田1-21-6