

# まえばし 健康づくり協力店



## そば処 玉川屋

### 「まえばし健康づくり協力店」とは

市民のみなさんが適切な食生活を実践できるよう **健康づくりの応援** をするお店です。

所在地が前橋市にある飲食店、そう菜等製造店、宿泊施設、事業所給食施設、小売業等販売店舗（スーパー・コンビニエンスストア等）が対象施設です。

当店では「健康メニュー」「健康サービス」を実施しています！

### 健康メニュー

マーク	メニュー項目	1食分あたりの基準	当店のメニュー
	バランスメニュー	・主食、主菜、副菜が揃っている ・食塩相当量 3.5g以下 ・野菜量 100g以上 ・エネルギー 500～700kcal程度	
	エネルギーひかえめメニュー	エネルギー 650kcal以下	鴨南蛮、本鴨汁せいろ 親子とじ ねぎ南蛮、きつねとじ
	食塩ひかえめメニュー	食塩相当量 3.0g以下	
	野菜たっぷりメニュー	野菜量 120g以上	

### 健康サービス

サービス項目	(例)	当店での提供
食塩ひかえめ	味つけをうすく調整できる	○
エネルギーひかえめ	ごはんや麺など主食の量を少なめに調整できる	○
野菜たっぷり	野菜のおかわりができる	
食べやすさ	希望に応じて固さや大きさの調整ができる	
健康情報提供	健康情報の発信、栄養成分表示	○



# おすすめ健康メニュー

メニュー名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
鴨南蛮	そば	575	24.6	19.9	72.9	5.2
	うどん	507	19.1	18.4	61.9	5.9
本鴨せいろ	そば	577	24.6	19.9	73.5	6.0
	うどん	510	19.1	18.4	62.5	6.8
親子とじ	そば	546	35.1	11.3	75.0	5.3
	うどん	478	29.6	9.8	64.0	6.1
ねぎ南蛮	そば	462	20.9	9.4	74.2	5.0
	うどん	394	15.4	7.9	63.2	5.8
きつねとじ	そば	537	27.0	14.6	74.4	5.2
	うどん	470	21.5	13.1	63.4	6.0

『日本食品標準成分表2015』を用いて算出

※食塩相当量は汁(つゆ)もすべて飲んだ場合の摂取量です。汁を残すと食塩摂取量は減ります。

## <せいろのつけ汁>

そば：つけ汁のみとして食べた場合、表示している食塩相当量の約50%を摂取しています。

そば湯で割って飲んだ場合は、その量に応じて食塩摂取量は多くなります。

うどん：つけ汁のみとして食べた場合、表示している食塩相当量の約30%を摂取しています。

## <あたたかい麺の汁>

・めんとう具のみを食べた場合、表示している食塩相当量の約40~50%を摂取しています。

・めんとう具を食べたあとに残ったつゆを半分飲んだ場合、表示している食塩相当量の約70%を摂取しています。

参考：女子栄養大学出版部『調理のためのベーシックデータ』



当店では、ご希望の方には味付けを調整して提供できます。日頃うす味に慣れている方や、健康のためにうす味にしたい方は、お気軽にお申し付けください。また、ごはん量を減らすことも可能です。

ぜひ当店の「健康メニュー」と「健康サービス」をご利用ください。

前橋市