

# まえばし 健康づくり協力店



## 久田屋そば店

### 「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、「健康メニュー」や「健康サービス」を提供しています。

当店では下記の「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	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	エネルギーひかえめメニュー	エネルギー 650kcal以下	おろしそば 長寿そば きのこ汁うどん
 食塩 ひかえめ	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	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	○

# 当店の健康メニューはこちら！

## おろしそば 800円



## 長寿そば 800円



## きのこ汁うどん 800円



### < 1食分の栄養価 >

	おろしそば	長寿そば	きのこ汁うどん
エネルギー	442kcal	571kcal	624kcal
たんぱく質	19.3g	28.8g	25.8g
脂質	7.5g	10.9g	4.2g
炭水化物	76.4g	89.1g	118.8g
食物繊維	8.4g	7.9g	6.3g
食塩相当量	5.4g	9.7g	7.7g
汁(つゆ)の量	230ml	450ml (150ml × 3碗)	360ml

【日本食品標準成分表2015】にて算出

食塩の気になる方へ

### 減塩の コツ

※ 1食分栄養価の食塩相当量は、汁(つゆ)を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。下記を参考にしてください。

それぞれの  
場合の  
食塩摂取量



汁を1/3量飲んだ



汁を1/2量飲んだ



汁を2/3量飲んだ



汁を全量飲んだ

	汁を1/3量飲んだ	汁を1/2量飲んだ	汁を2/3量飲んだ	汁を全量飲んだ
おろしそば	食塩1.8g(汁80ml)	食塩2.7g(汁115ml)	食塩3.6g(150ml)	食塩5.4g(230ml)
長寿そば	食塩3.2g(汁150ml)	食塩4.8g(汁225ml)	食塩6.4g(300ml)	食塩9.7g(450ml)
きのこ汁うどん	食塩2.5g(汁120ml)	食塩3.8g(汁180ml)	食塩5.1g(240ml)	食塩7.7g(360ml)

### 健康な成人の食塩摂取目標量

【日本人の食事摂取基準2015】より

男性 8.0g未満

女性 7.0g未満

野菜や果物を毎日食べるように意識しましょう  
野菜や果物に多く含まれるカリウムが、  
ナトリウム(食塩)を体外に出す手助けをします

