

# まえばし 健康づくり協力店







## 市場食堂

### 「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「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	海鮮丼
 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	○

エネルギー  
ひかえめ



# 海鮮丼



<1食分の栄養価>

エネルギー 591kcal

たんぱく質 25.3g

脂質 4.7g

炭水化物 106.9g

食塩相当量 3.6g

\*しょうゆ小さじ1(6g)使用した場合

【日本食品標準成分表2015】にて算出

当店では、ご希望の方にはごはん量を減らすことや、食べやすい大きさに調節することも可能です。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。

バランスの良い食事与健康に



毎食、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べましょう！！

副菜

野菜・きのこ・いも・  
海藻を使ったおかず

1日5皿程度

主菜

肉・魚・卵・大豆製品を  
使ったおかず

1食1皿が基本

主食

ごはん・パン・麺

ごはんなら普通盛り1杯

副菜

汁物は具たくさんに



塩分摂取量にも注意！！

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

