

まえばし 健康づくり協力店





レストラン オアシス

「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	週間ランチ メニュー A・B
	エネルギーひかえめメニュー	エネルギー 650kcal以下	
	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	○

エネルギー
ひかえめ

OFF

野菜
たっぷり

週間ランチメニュー A B



<週間ランチメニュー一例>

【Bメニュー 白身魚の和風あんかけ】

《1食分の栄養価》(スープ1杯分を含む)

エネルギー 515kcal 炭水化物 81.7g

たんぱく質 24.3g 食塩相当量 3.3g

脂質 10.4g

※メニューによって変わります

野菜量
252g
(いも類は除いた量)

【日本食品標準成分表2020】にて算出

当店のメニューは、主食・副菜・主菜が揃い、エネルギー控えめの野菜たっぷりバランスメニューです。



毎食、「主食」「副菜」「主菜」をそろえて食べましょう！！

副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

ビタミン・ミネラル・食物繊維
体の調子を整える
1日5皿程度

主食(ごはん・パン・麺)

炭水化物を多く含む
エネルギー源
ごはんなら普通盛り1杯



主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質を多く含む
体を作るもと
1食1皿が基本

副菜

汁物は具たくさんに



1日に摂りたい野菜の量は350g(5皿)です♪♪



野菜 350g



色々な調理方法で食べると食べやすいですね

健康な成人の食塩摂取目標量

【日本人の食事摂取基準2020】より

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満