

まえばし 健康づくり協力店







料理倶楽部 紫

「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	十割そばと海鮮
	エネルギーひかえめメニュー	エネルギー 650kcal以下	十割そばと海鮮
	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	十割そばと海鮮 十割そばとヒレソース丼

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	○



十割そばと海鮮



< 1食分の栄養価 >

エネルギー	569kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	6.3g
炭水化物	92.0g
食塩相当量	3.5g

**野菜量
185g**
(いも類は除いた量)

【日本食品標準成分表2015】にて算出

1100円 (税込み)



十割そばとヒレソース丼



< 1食分の栄養価 >

エネルギー	682kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	8.8g
炭水化物	121.3g
食塩相当量	6.1g

**野菜量
170g**
(いも類は除いた量)

【日本食品標準成分表2015】にて算出

1100円 (税込み)



☆食べよう!! 野菜・350g ☆

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。体の調子を整えたり、生活習慣病の予防にも効果があります。また、野菜をプラスすることで彩りも良くなります。



350gの野菜を料理にしてみると...



350g ÷ 1皿70g = 5皿

汁物は具沢山に!!



主食・副菜・主菜をそろえてバランス良く食べましょう