

まえばし 健康づくり協力店



そばひろ

「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	
	エネルギーひかえめメニュー	エネルギー 650kcal以下	きのこそば・うどん
	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	おつきりこみ

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	○

前橋市

エネルギー
ひかえめ



きのこそば・うどん



<きのこそば 1食分の栄養価>

エネルギー	406kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	5.6g
炭水化物	62.7g
食塩相当量	5.9g

【日本食品標準成分表2015】にて算出

1100円 (税込み)



おっきりこみ



<1食分の栄養価>

エネルギー	426kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	5.9g
炭水化物	60.5g
食塩相当量	6.5g

野菜量
330g

(いも類は除いた)

【日本食品標準成分表2015】にて算出

1430円 (税込み)

食塩が気になる方へ

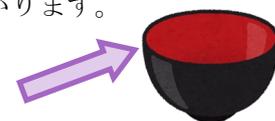
減塩の
コツ

1食分の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。少しの習慣が減塩につながります。

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



汁を全部飲む
食塩相当量 6g

2g
の減塩



汁を半分だけ飲む
食塩相当量 4g