

まえばし 健康づくり協力店



蕎麦仙人

「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	天ざる蕎麦
 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



天ざる蕎麦

1280円



< 1食分の栄養価 >

エネルギー	617kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	14.6g
炭水化物	98.3g
カルシウム	79mg
食塩相当量	4.5g

【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。

つけ汁のみとして食べた場合は、食塩相当量の約50%(約2.3g)を摂取しています。
残った汁をそば湯で割って飲むと、その量に応じて食塩摂取量は多くなります。



参考：女子栄養大学出版部『調理のためのベーシックデータ』『減塩のコツ早わかり』

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



当店では、ご希望の方には味付けを調整して提供できます。
日頃うす味に慣れている方や、健康のためにうす味にしたい方は、
お気軽にお申し付けください。ごはん量等を減らすことも可能です。
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。

