

まえばし 健康づくり協力店



創業カフェ・ムーちゃん

「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	うま塩チキン サラダごはん
	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	○

前橋市



うま塩チキンサラダごはん



《1食分の栄養価》(スープ1杯分を含む)

エネルギー 521kcal 炭水化物 80.0g

たんぱく質 18.9g 食塩相当量 1.6g

脂質 12.3g

野菜量
177g
(いも類は除いた量)

【日本食品標準成分表2015】にて算出

800円 (税込み)



当店のメニューでは、主食・副菜・主菜が揃い、食塩相当量も少ないバランスメニューです。ごはんをパンやパスタに変えることもできます。お気軽にお申し付けください。



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

汁物は具だくさんに



1日に摂りたい野菜の量は350g(5皿)です♪♪



野菜350g



野菜料理
1皿(70g)

= 1日に5皿の
野菜料理

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