

# まえばし 健康づくり協力店







社会福祉法人 一越会  
ワークハウスイドリーム

## 「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 |
|---|---------------|---|---------|
| <br>バランス          | バランスメニュー      | ・主食、主菜、副菜が揃っている<br>・食塩相当量 3.5g以下<br>・野菜量 100g以上<br>・エネルギー 500~700kcal程度 | ○       |
| <br>エネルギー<br>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   | ○       |
| <br>食塩<br>ひかえめ    | 食塩ひかえめメニュー    | 食塩相当量 3.0g以下  | ○       |
| <br>野菜<br>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        | ○      |