

まえばし健康づくり協力店

当店の健康メニュー

タンメン



「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。



野菜量
255g

エネルギー 640kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 17.5g

炭水化物 97.0g
食塩相当量 9.0g



このメニューは野菜の量が255gです!

1日に摂りたい野菜の量は
350g以上(5皿)です♪

健康メニューなら、

1日に必要な野菜の1/2以上の
量をとることができます♪



野菜350g以上



野菜料理1皿(70g)を5皿

健康サービス

ごはんや麺など主食の量を少なめに調整できます

バランス



このマークがついたメニューは

- 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

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
汁物は具たくさんに

主食(ごはん・パン・麺)

炭水化物を多く含む
エネルギー源



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日の中で上手に食べましょう~

果物



乳製品



エネルギー
ひかえめ



このマークがついたメニューはエネルギーひかえめ(650kcal以下)です!

野菜
たっぷり



このマークがついたメニューは野菜の量が120g以上です!

食塩
ひかえめ



このマークがついたメニューは食塩相当量が3.0g以下です!

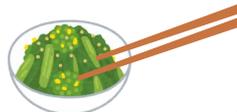
食べ方のコツをつかんで、おうちでも適塩しましょう!

ドレッシングの量に気をつけましょう!

かける前に
計量しましょう



和えてから
食べましょう



調理するときのポイント!

スパイスを利用



うまみを利用



食塩の量を意識しましょう!

味見してから
調味料をかけましょう



栄養成分表示
を活用しましょう



レモン、ゆず、すだちなどの
香りや酸味も利用しましょう!



健康な成人の食塩摂取目標量

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

[日本人の食事摂取基準2020年版]より

まえばし健康づくり協力店

健康メニューや健康サービスに主体的に取り組み、健康づくりの応援をするお店です。食塩ひかえめなどのサービスを実施しています。ぜひご利用ください。



前橋市 健康づくり協力店