

# まえばし健康づくり協力店



当店の健康メニュー

## ジャークチキン

「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。



1食分の栄養価【日本食品標準成分表2020】にて算出

エネルギー	522kcal	炭水化物	63.5g
たんぱく質	43g	食塩相当量	2.5g
脂質	13.7g		

<旬の野菜を使うため変動があります>

食塩相当量  
2.5g

野菜量  
115g

当店の  
健康サービス

- ドレッシングやソースを別添えにできます
- ごはんや麺など主食の量を少なめに調整できます
- 希望に応じて固さや大きさの調整ができます

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  
汁物は具だくさんに



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!

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!

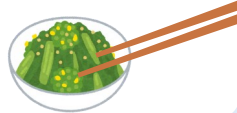
食べ方のコツをつかんで、おうちでも適塩しましょう!

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



レモン、ゆず、すだちなどの  
香りや酸味も利用しましょう!



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



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

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!

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