

まえばし健康づくり協力店



当店の健康メニュー

麦豚のスチームポークカフェごはん

「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。



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	1005kcal	炭水化物	113.9g
たんぱく質	22.5g	食塩相当量	2.0g
脂質	43.1g		

<旬の野菜を使うため変動があります>

食塩相当量
2.0g

野菜量
100g

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！

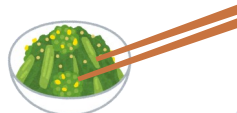
食べ方のコツをつかんで、おうちでも適塩しましょう！

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