

まえばし健康づくり協力店

当店の健康メニュー

平日限定ランチ

「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
120g以上

※写真は一例です。
季節や仕入れ状況に応じて、主菜の内容や野菜の種類は変わります。

当店の
健康サービス

- ドレッシングの量を少なめに調整できます
- ごはんの量を少なめに調整できます
- ご希望に応じて固さや大きさの調整ができます
- 市が発行する健康情報の提供をしています



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1/3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



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



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!



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