

まえばし 健康づくり協力店



椿家 ランチ宅配サービス

「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食あたりの基準	当店のメニュー
	バランスメニュー	・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	豚ロースと 茸の くわ焼き弁当
	エネルギーひかえめメニュー	エネルギー 650kcal以下	
	食塩ひかえめメニュー	食塩相当量 3.0g以下	
	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	○

前橋市

豚ロースと茸のくわ焼き弁当



T-1グランプリ
優勝賞品

《1食分の栄養価》

エネルギー 613kcal 炭水化物 94.4g
たんぱく質 19.5g 食塩相当量 2.6g
脂質 17.0g

【日本食品標準成分表2020年版】にて算出

550円（税込み）

+



200円（税込み）

当店のA定番献立は概ね650kcal以下のエネルギーひかえめメニューです。
毎日、不足してしまいがちな野菜はサイドメニューのサラダをプラスがおすすめです。



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
1日5皿程度

主食(ごはん・パン・麺)

炭水化物を多く含む
エネルギー源
ごはんなら普通盛り1杯



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食1皿が基本

副菜

汁物は具だくさんに



1日に摂りたい野菜の量は350g(5皿)です♪♪



野菜350g

÷



野菜料理1皿 (70g)

=

1日に5皿の
野菜料理

健康な成人の食塩摂取目標量
[日本人の食事摂取基準2020]より
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満