

## セレクトメニュー・強調メニューの取り組みについて

食事には個人に合った量があります。



1食の目安量を覚えておくと、エネルギー表示のある食品や外食、お弁当を購入する時に便利です。

	1日の目安量 (Kcal)		1食の目安量 (Kcal)	
	男性	女性	男性	女性
18~29 歳	2,650	2,050	880	680
30~49 歳	2,650	2,000	880	665
50~69 歳	2,400	1,950	800	650
70 歳以上	1,850	1,550	615	515

2005 食事摂取基準より

☆うつくしま健康応援店では、一人一人に合った量を提供するセレクトメニュー、強調メニューの提供を行っています。ご飯やおかずの量を調整したり、エネルギーや脂肪、塩分を控えめにすることは、ご自身の健康につながります。

健康に目を向けて、自分に合った量を考えてみませんか？自分に合った量、メニューを選び楽しく上手に外食を利用しましょう！

セレクトメニュー、強調メニューを提供しているお店は、地域別・区分別のお店検索をご覧ください。



## セレクトメニューの種類



	セレクトサービス
ア	ご飯(主食)の量の調節ができる
イ	おかず(副食)の量の調節ができる
ウ	少食メニュー(通常の2/3の量)を提供できる
エ	麺類等の汁を薄味に調整できる
オ	減塩しょう油や低塩しょう油等を選択できる
カ	ノンオイルや低オイルのドレッシング等を選択できる
キ	付け合わせの野菜をおかわりできる

※3種類以上取り組んでいる場合、健康店に該当します。

## 強調メニューの種類



	種 類	セットメニュー	単品メニュー
ア	野菜たっぷりメニュー	120g以上 (内緑黄色野菜 40g以上)	90g以上 (内緑黄色野 菜30g以上)
イ	カルシウムたっぷりメ ニュー	200mg以上	200mg以上
ウ	エネルギー控えめメ ニュー	600kcal以下	適用しない
エ	脂質控えめメニュー	16g以下	適用しない
オ	塩分控えめメニュー	3.3g以下	適用しない

※3種類以上取り組んでいる場合、健康店に該当します。

