

もくじ

くるめ健康づくり応援店とは..... 1~3
 特典の利用方法..... 3
 くるめ健康づくり応援店紹介 特典付..... 4~6
 飲食店..... 7~12
 コンビニ..... 13
 スーパー..... 14~16
 食事のポイント..... 17~20
 地図 久留米広域..... 21~22
 JR久留米駅・西鉄久留米駅周辺、三潴・城島..... 23~24
 北野・善導寺、田主丸..... 25~26
 1食あたりの目安..... 裏面

くるめ健康づくり応援店とは

料理のエネルギーなどの栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供、食事や栄養に関する情報の提供などを行い、皆さまの健康づくりを応援するお店です。

応援内容 1 健康情報の提供

バランスの良い食事の組み合わせ方や、不足している野菜の目安量など、健康に関する情報を提供しています。



応援内容2 栄養成分の表示

料理の栄養成分を表示しています。

ガイドブックや掲示物に掲載されている「1食あたりの目安」と料理の栄養価を見比べ、食べ過ぎを防ぎましょう。

栄養成分表示の活用方法

①「1食あたりの目安量」をチェック

ガイドブック裏の「1食あたりの目安」を見て、自分に必要なエネルギーなどを確認します。

チェック



②料理を選ぶときの参考に



男性、23歳
1食の目安は790kcal
どちらの料理にしようかな？

からあげ定食



900kcal

刺身定食



750kcal



目安が790kcalだから、
刺身定食にしようかな♪

