

もくじ

くるめ健康づくり応援店とは 1~2

くるめ健康づくり応援店紹介 特典付き 3~5

飲食店 6~12

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、三潞・城島 23~24

北野・善導寺、田主丸 25~26

1食あたりの目安 裏表紙

くるめ健康づくり応援店とは

次の4つの応援内容のいずれかを行い、皆さまの健康づくりを応援しているお店です。
右のステッカーが応援店の目印です。



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。



25才男性



900kcal



750kcal

チェック



目安が790kcalだから、
カレーライスにしようかな♪

応援内容 3 ヘルシーメニューの提供



健康に配慮したメニューを提供しています。

エネルギー控えめメニュー

- ・エネルギー650kcal未満
- ・野菜 100g以上の使用 など

食塩控えめメニュー

- ・食塩 3g未満
- ・野菜 100g以上の使用 など

野菜たっぷりメニュー

- ・野菜 150g以上の使用 など



応援内容 4 朝食の提供



朝9時までには開店し、野菜を使用した料理や栄養成分表示、健康情報を提供しています。

