

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 |
| 飲食店 | 3～5 |
| コンビニ | 6～12 |
| スーパーマーケット | 13 |
| 食事のポイント | 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、三潁・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

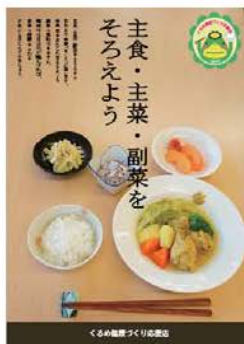
市民の皆さまの健康づくりを応援するため、次の4つの応援内容のいずれかを行うお店です。

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歳男性



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。

