

健康づくりを
応援するお店です



くるめ健康づくり 応援店

ガイドブック 2023



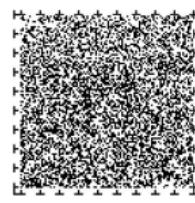
スマホアプリを活用しよう!

このガイドブックの情報は、
**「くるめ健康づくり応援店
アプリ」**でご覧いただけます。
右の二次元コードから
アクセスしてください。

登録
無料



バランスよく
食べるための
ポイントも掲載!



くるめ健康づくり

市民の皆さまの健康づくりを応援するため、

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。



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

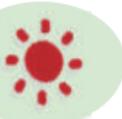
- 野菜100g以上の使用など

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 朝食提供



朝9時までに開店し、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。

応援店とは



次の4つの応援内容のいずれかを行うお店です。

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 飲食店	3~14
スーパー	15~18
コンビニ	19
健康づくりアプリ紹介	20
バランスよく食べるコツ	21~24
減塩のポイント	25~26
1食あたりの目安	裏表紙

見かた

徳兵衛うどん 上津店



店の応援内容を示すアイコン。



とく兵衛どん 820円(税込)

「美味しいかったよ。また来るね！」をたくさん言って頂けるように、手作りにこだわり、健康で元気になれるうどん店を目指しています。

〒 本山 1 丁目 5-23
電 0942-22-8882
営 10:00~21:00
休 1/1, 2, 3



は地産地消
推進店

〒：住所
電：電話番号
営：営業時間※
休：定休日※

詳細マップ

※店舗情報は変更になる場合があります。

