



あなたの健康づくりを
応援したい！



くるめ健康づくり 応援店 ガイドブック 2024



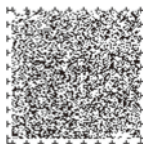
このマークが目印！



スマホアプリを活用しよう！

登録
無料

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。



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。



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	3~13
飲食店	3~13
コンビニ	14
スーパー	15~18
バランスよく食べるコツ	19
1食あたりの目安	20
バランスよく食べるコツ(飲食店編)	21~22
バランスよく食べるコツ(スーパー・コンビニ編)	23~24
減塩のポイント	25~26

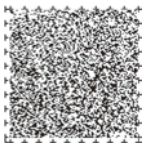
見かた

店の応援内容を示すアイコン。

 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



※店舗情報や商品の価格は変更になる場合があります。