









1食あたりの目安量

必要なエネルギー量・栄養素量は、性別・年齢によって違います。自分の目安量を確認しましょう。

(「日本人の食事摂取基準(2025年版)」を参考に、1日の必要量の約3分の1を目安として示しています)

| | 18~49歳 | 50~64歳 | 65~74歳 | 75歳以上 |
|----|--|--|--|--|
| 男性 |  900kcal |  880kcal |  780kcal |  750kcal |
| | 食塩相当量 2.5g未満 | | | |
| 女性 |  670kcal |  650kcal |  620kcal |  580kcal |
| | 食塩相当量 2.0g未満 | | | |

身体活動レベルが「ふつう」の場合を示しています。
あまり動かない方はこれより少なめ、肉体的労働やスポーツ等で活動量が高い方はこれより多めのエネルギー量をとりましょう。

管理栄養士おすすめ バランス献立を動画配信中

久留米市公式チャンネル



動画再生リスト



豆乳坦々そうめん

レシピや作り方を
動画で紹介しています



豆腐タルタルのチキン南蛮



サバ缶ちらし

くるめ健康づくり応援店とは

5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するお店です。

健康情報の提供

ポスターやPOPを掲示



栄養成分の表示

料理の栄養成分を表示



ヘルシーメニュー

健康に配慮したメニュー
を提供



朝食提供

朝9時までに開店し、
栄養成分・健康情報等
を提供



受動喫煙防止協力

店舗内禁煙や敷地内で
受動喫煙防止への協力



登録店の情報は ホームページで

くるめ健康づくり応援店



健康づくりに協力してくれる お店を募集中!

久留米市保健所健康推進課(健康づくり応援店担当)
TEL 0942-30-9331 / FAX 0942-30-9833
メール ho-kenko@city.kurume.lg.jp

発行年月：令和8年3月

くるめ健康づくり 応援店

かしこく選んで おいしく健康づくり



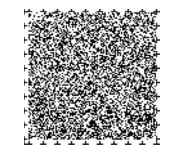
このマークが目印!



バランスよく食べる
コツ紹介します

スマホアプリでお店を検索!

くるめ健康づくり応援店の検索は
「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



主食・主菜・副菜をそろえよう

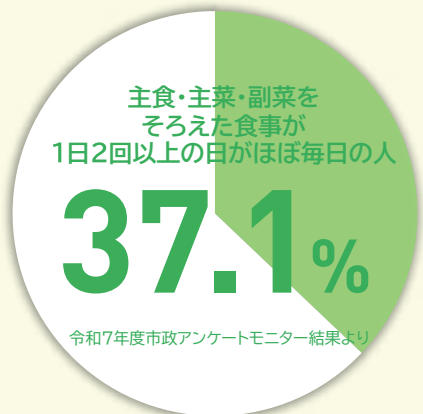
栄養バランスのよい食事とは、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなど、体に必要な栄養素を偏りなくとれる食事のこと。

そのためには、「主食・主菜・副菜をそろえる」ことを意識しましょう。



| | | |
|-----------|-------------------------------|--|
| 主食 | ご飯、パン、麺類など 1食で1皿程度 | |
| 主菜 | 肉・魚・卵・大豆製品が中心の料理 1食で1皿程度 | |
| 副菜 | 野菜・海藻・きのこ類が中心の料理 1食で1～2皿程度 | |

久留米市の現状は・・・



バランスのよい食事が
とれている人は
1/3程度かあ～



やってみよう！バランスアップ食事術！

飲食店で

定食やセットメニューを選ぶ

ご飯・おかず・汁物などがセットになった**定食**や、サラダや小鉢がついた**セットメニュー**がおすすめ。自然と主食・主菜・副菜がそろいやすくなります。



例)日替り定食



例)うどん定食

1品料理は「具たくさん」を選ぶ

シンプルな料理は、バランスを取りにくい…
野菜や肉などの**具材が沢山入ったメニュー**を選んだり、**トッピング**や**プラス1皿**で不足しがちな野菜を追加すれば、バランスよく食べられます。



例)野菜たっぷりカレー



例)かつ丼+お浸し

スーパー・コンビニで

お弁当には野菜プラス1品

弁当はご飯とメインのおかずの組合せが多く副菜が不足しがち。カップデリやサラダなど**野菜料理を1品**プラスしましょう。いろいろなおかずが入った**幕の内弁当**もおすすめ。



手軽にプラス1

副菜



主菜



「ワンハンド」も選び方次第

「片手で食べられるもので済ませたい」そんな時は、おにぎりや菓子パンなどの炭水化物に偏りがち。**主菜、副菜も忘れずに！**選び方次第でバランスアップできます。

