

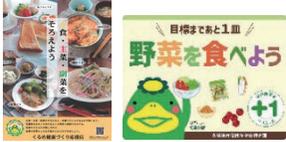
市民のみなさまの健康づくりを
応援したい！

くるめ健康づくり応援店とは

4つの応援内容のいずれかを行い、市民の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



エネルギー〇〇kcal
塩分〇g

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



登録店の最新情報はホームページで

くるめ健康づくり応援店の取組や
店舗情報は、久留米市の
ホームページに掲載しています



くるめ健康づくり応援店



健康づくりに協力してくれる 応援店を募集中！

ご興味のあるお店はご相談ください！

お問合せ先 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

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で配信中

久留米市公式チャンネル



動画再生リストは
こちら

発行年月：令和7年3月
発行：久留米市保健所健康推進課
☎0942-30-9331 / FAX0942-30-9833
✉ho-kenko@city.kurume.lg.jp

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！

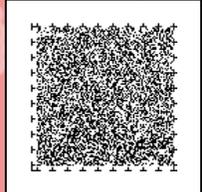


バランスよく
食べるコツ
紹介します！



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
半数以下かあ～



飲食店で

やってみよう！ バランスアップ食事術！



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)カレーライスのサラダセット

1品料理は「具たくさん」を選ぶ

シンプルな麺料理は、主食だけになりがち。
野菜や肉などの**具材が沢山**入ったメニューを
選べば、1品でもバランスよく食べられます。



かけうどん



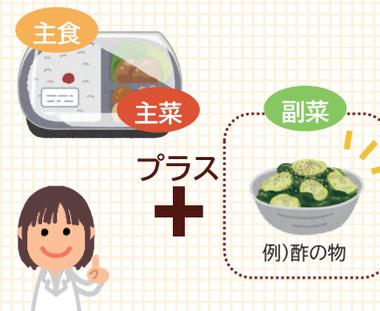
例)野菜たっぷりちゃんぽん



スーパー・コンビニで

お弁当には野菜プラス1品

弁当はご飯とおかずがメインのものが多く
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。



「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。



栄養成分表示を 確認しよう！

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	214kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	16.2g
炭水化物	14.6g
食塩相当量	3.6g

🍴 Check!

食品の単位
「1包装当たり」「100ml当たり」
など商品によって単位が違う
ので要注意！
自分が食べる量と見比べて。

🍴 Check!

栄養成分の含有量
エネルギーや栄養素の含有量
が記載されている。
食塩相当量は減塩の目安に。