

KITA CITY

東京都北区

健康づくり 推進店



◀こちらの
マークが
目印

ヘルシー
メニュー

シニア
元気
メニュー

野菜
たっぷり
メニュー

掲載店舗
95店

健康づくり推進店とは

外食やお弁当・お惣菜などを利用する区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるように、栄養に関する情報を提供しているお店です。



ヘルシーメニューとは

生活習慣病予防を目的としたメニューです。1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、エネルギー800kcal以下、野菜100g以上など区が定めた基準を満たしています。



シニア元気メニューとは

高齢者の低栄養予防を目的としたメニューです。1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、低栄養予防に必要な10食品群（下記参照）を使用しているなど区が定めた基準を満たしています。

10食品群



肉



魚介類



卵



牛乳・乳製品



油脂類



大豆・大豆製品



緑黄色野菜



海藻類



いも類



果物



野菜たっぷりメニューとは

1食あたりの野菜の使用量が120g以上のメニューです。1日の野菜の目標摂取量は350g以上です。野菜たっぷりメニューは、1日に必要な量の1/3以上をとることができます。



北区は、「東京北区マイベジプロジェクト～毎食、自分らしく、野菜をプラス～」を推進しています。

野菜がしっかりとれる簡単＆おいしいメニューの紹介など、さまざまな取り組みを行っています。



詳しくはこちら