



### ★ポイント★

- ・毎食そろえるようにしましょう。
- ・複合料理（カレーやパスタ、丼ものなど1皿で完結する料理）でも、主食・主菜・副菜がそろっていればOK。
- ・主食・主菜は多くなりがちなので注意。（それぞれ1皿（1種類）ずつにしよう）
- ・副菜は多くなっても良いですが、いも類は炭水化物を多く含むので、とり過ぎには注意しよう。

### 目標項目5

「ヘルシーメニュー提供店の増加」

策定時（H23年度）	中間評価時（H28年度）	目標（R5年度）
228店	231店	350店

市民の皆様一人ひとりが自分に必要な1食分の食分量、味付け、組み合わせ及びエネルギーなどについて、食べることを通して理解していただけるよう、以下の基準を満たした飲食店等を「体にやさしいかごしまメニューのお店」として登録しています。

鹿児島市ホームページでは、登録店を随時公開していますので、皆様のお店選びにぜひ、ご活用ください。



	①バランスばっちりメニュー	②野菜たっぷりメニュー	③食塩控えめメニュー
主食	飯、パン、麺、いも類 240kcal～400kcal		
主菜	肉・魚・卵・大豆製品など合わせて75g		
副菜	野菜 120g以上	野菜 120g以上	
調味料	油類 大さじ1/2～1杯		食塩相当量3.0g以下（1人前）



このマークが目印！

鹿児島市ホームページ「かごしまiマップ」のサイトでは、登録店を「生活情報マップの『健康・禁煙飲食店』」として地図上で紹介しています。

■かごしまiマップ：<https://www2.wagmap.jp/kagoshima/Portal>  
⇒鹿児島iマップ>生活情報マップ>健康・禁煙飲食店>同意する

