

健康づくり課からのお知らせ

<一食あたり>

- エネルギーひかえめ ……650kcal程度
- 塩分ひかえめ ……食塩相当量2.5g程度
- 野菜たっぷり ……野菜120g(加熱後90g)以上
- バランスメニュー ……上記の3つをおおむね満たし 主食・主菜・副菜がそろっている またはスマートミールに 認証されている
- 主食に玄米・雑穀米を選べる
- 野菜のおかずを単品販売している など

協力店募集中!



協力店に 参加 しませんか 申請はこちら

健康づくりのための 情報発信中!



Instagram ホームページ

浦添市民の食生活の状況(R5/市民アンケートより)

●塩分摂取量



男性 20~74 歳

男性 13.5g 目標/日 7.5g (未滿)



女性 20~74 歳

女性 11.3g 目標/日 6.5g (未滿)

●野菜摂取量

男性 20~74 歳 目標数量

男性 275.3g 目標/日 350g

女性 20~74 歳 目標数量

女性 293.5g 目標/日 350g

●塩分数値目安



ラーメン 7.3g

スープを半分 残せば3gくらい 落とせるよ



チキンカレー 3.4g



にぎり寿司 (しょう油 5g 使うとプラス 0.8g) 2.7g



チャーハン (スープをつけるとプラス 1g) 2.6g



豆腐とわかめの味噌汁 1.5g

具沢山にしたり汁を 減らしたりして調整してね

店舗情報

たぬぎ弁当



健康を意識し野菜を使った お弁当が多いです。 玄米、赤飯弁当も人気です。

なるべく地産地消を意識し、旬のお野菜を使った弁当を取り揃えています!お客様の要望や予算に応じたお弁当の注文も承っております。

早朝から営業しているのので出勤前にもおすすめです。

一つ一つ真心を込めて丁寧に作られている『たぬぎ弁当』のお弁当でお腹も心も満たしていただけます。

店舗情報は 城間3-10-1 (877)4339



organize



コンセプトは「身体にいいもの」。 ご飯は玄米がおススメです!

雑穀米・白米から選んでいただけます。また、野菜とタンパク質をバランスよく入れ、沖縄に古くからある薬草や産直野菜を使用した日替わり弁当やオードブルの注文配達を行っています。

今年度から、学生と一緒に野菜を植え、共に食への学びを深める活動を始めます。

注文配達 店舗情報は 090-5941-8080



Cafe & Bar zaizero



罪滅ぼし七回やせられる食事

国産雑穀米、新鮮野菜、高タンパク質、質の良い調味料、油にもこだわる県産・国産弁当を販売しています。

日々コツコツと身体に良い食事をとることで体の細胞ができていくので、常にバランスの良いお弁当をお客様にご提供しています!

お客様の美と健康を願って楽しく作っています。

店舗情報は 宮城4-12-8 090-9789-4448



うりずん弁当



身体にやさしい玄米ごはんを 中心とした手作り弁当のお店です。

日替わり弁当の他にも、コク深い牛肉カレーや牛汁、沖縄風炊き込みごはん「玄米ジューシー」など、玄米の魅力をつくり味をわえるメニューをご用意しています。

毎日のごはんをちょっと特別に、素材の味を大切に、心を込めてお作りしています。

ご自宅や会社まで配達も可能です。

店舗情報は 牧港1-8-6 (877)8806



りゅう菜



味を落とし、見て驚かせます。

沖縄の季節の野菜を中心に使い、一見なじみがあるようで、家庭ではなかなか作れない、ひと手間かけた創作料理を提供しています。

お肉やお魚といったメインを使い、毎日飽きずに食べられるお弁当をお出ししております。

カフェになっているので、お弁当だけでなく店内でランチも楽しめます。

店舗情報は 経塚629(201) (874)2424



パーラー/ワルンMoca



元給食のおじさんが 夫婦で営んでいる弁当屋さんです。

お弁当は、食材への下味に塩こうじや昆布だしを使用し、調味料を減らす工夫をしています。

お子様やご年配の方でも食べやすいよう減塩、やさしい味付けを心がけています。

日替わり弁当をはじめ5~6種類のお弁当、ポークたまごおにぎり、手作りスイーツぜんざいなどもご用意しています。

店舗情報は 字前田862-86 (953)6990



おいしー! やさしー! ヘルシー!

うらそえ 健康



市民の健康を 美味しい食事で 応援したい

野菜不足や食塩の摂りすぎなど、浦添市民は食生活が心配な状態となっています。

そこで、食を通して皆さんの健康をサポートするため、健康的な食事の提供や健康サービスに取り組むお店を「うらそえ健康づくり協力店」として登録しています。

登録しているお店は健康的なだけでなく、美味しくこだわりのあるお弁当を販売しています。