

募集中! うらそえ健康づくり協力店

2つの登録コース (両方の登録も可能)

- ①ヘルシーメニュー
次の1つ以上を満たすメニューの提供
 - ☑エネルギーひかえめ
1食650kcal程度
 - ☑塩分ひかえめ
食塩相当量2.5g以下
 - ☑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3つを満たし、主食・主菜・副菜が揃っている
- ②ヘルシーサポート
次の2つ以上のサービスを提供
 - ☑主食セレクト
主食の減量・玄米への変更等
 - ☑減塩サポート
ソースの別添え等
 - ☑野菜もりもり
野菜増量・単品メニューの販売等
 - ☑おかずセレクト
バランス等に合わせたおかず選択
 - ☑健康情報提供
県・市が提供するチラシの提示等



※詳しいコースの基準内容は市のホームページを確認ください。

問い合わせ・申請

協力店募集!...あなたのお店の「おいしい」と健康をPRしませんか!
 浦添市健康づくり課(保健相談センター内) [詳しくはこちら▶](#)
 ☎(875) 2100 (平日午前8時30分~午後5時) [うらそえ健康づくり協力店](#)

協力店 第1号は HAPPY TIME ハッピータイム

「食で沖縄をハッピーに」という思いがあふれたお弁当屋さん。
 おかずを自分で選ぶことが出来て、品数も豊富なお店には、味のバランスや彩りだけでなく、卵不使用のマヨネーズや沖縄食材を使うなど、健康へのこだわりが随所に込められています。
 からだに優しく、とてもおいしいと評判のお弁当は、働き世代を中心に、子どもからお年寄りまで人気です。

おかずが選べる ヘルシーなお弁当屋さん

店舗情報
 住所: 浦添市内間 3-30-12
 電話: 080(9850)5873
 営業時間: 午前9時~午後1時
 ※売り切れ次第終了

お店のInstagramはこちら▶



「健康的な食事をたくさんの人に食べてもらいたい」という思いから、お弁当屋さんを開きました。自家製のこうじを使った味付けや、沖縄県産の食材をたくさん使っていて、安心しておいしく食べてもらえるようなお弁当にこだわっています。子どもからお年寄りまで、健康志向の人もそうでない人も、味わう楽しみや料理を選ぶ楽しみを通して Happyになってほしいです。



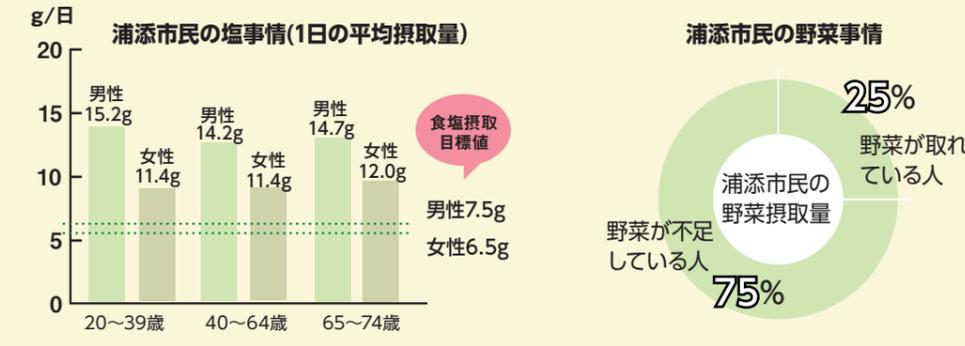
おいしく健康な食生活を

こどもからお年寄りまで
 ~ヘルシー弁当であなたの健康を応援!~

うらそえ健康づくり協力店
 登録制度はじまります!

あなたの食生活は大丈夫?

人間のからだにとって必要な栄養素のひとつである食塩。しかし、健康のためには取りすぎに注意が必要です。
 食塩の1日の摂取基準の目標値は、男性7.5g 女性6.5gですが、浦添市民は、年代や性別を問わず、多くの方がその数値を上回り、目標値を達成しているのはわずか1%という結果となっています。
 また、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれている野菜類は、健康を維持するために、成人で1日350g以上が目標とされています。
 しかし、浦添市民で目標を達成しているのは4人に1人という結果となっていて、野菜が不足している状況にあります。



市民の健康を食で応援!

食塩の取りすぎや、野菜の摂取不足など、市民の食生活が心配な状態の浦添市。
 そこで、食を通して皆さんの健康をサポートするため、健康的な食事を提供のお店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」として登録します。

★登録の対象

市内のお弁当屋さん、惣菜販売店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、事業所給食施設等

★登録すると...

お店の情報を市のホームページに掲載するほか、ステッカーやのぼり、健康メニューの栄養価計算の支援をします。



▲ステッカー (イメージ)



▲のぼり (イメージ)