げんげん弁当ってどんなの？

一言で言うと、
皆さんの**健康づくりに役立つ**お弁当です。
☆主食・主菜・副菜がそろっている
☆野菜たっぷり（120g以上）
☆塩分控えめ
☆炭水化物150g～200g
この4つの条件がそろっています。

どう健康づくりに役立つの？

主食・主菜・副菜がそろい、野菜たっぷりでバランスが良く塩分控えめの食事はLDL値や血糖値、血圧の上昇を抑制してくれます。
つまり、**高血圧**、**糖尿病**、**高脂血症**、**肥満**が気になる方に配慮したメニューとなっています。
げんげん運動プラスUPでおすすめしている7つの健康行動にも準じたメニューになっているので、毎日の食事の参考にしてください。

げんげん運動プラスUP
7つの健康行動

①減塩の食事をこころがけます
②自分にあった量の食事をとります
③間食（菓子・嗜好飲料を含む）のとり過ぎに注意します
④毎日の生活の中に手軽な運動を取り入れます
⑤毎食両手の平いっぱいの野菜を食べます
⑥油脂のとり方を工夫します
⑦年に1回の健診で身体のチェックをして自己管理します

美浜町健康支援

あいあいアプリ

健康づくりや地域貢献活動の成果がクーポンに？

むりなく楽しみながら歩く
げんげん弁当を購入
町の健康診断を受診
etc.

Google Fit（ヘルスケア）にカウントされた今日の歩数がアプリ内に反映されます。
今日の歩数の合計で、翌日に付与されるポイント数が決まります！

（げんげん弁当の場合）
購入したげんげん弁当のQRを読み込んでアプリ内でポイントに換算

↓

貯まったポイントは、町内店舗で利用できるクーポン券または、はぴコインに交換！！
（年間 5,000 円まで）

アプリのダウンロードはこちらから▶

お問い合わせは 美浜町役場 健康福祉課 ☎0770-32-6704

2026.03 発行

美浜

健康づくりに役立つ げんげん弁当 提供店

お野菜たっぷり!!
塩分・油を控えたヘルシーなお弁当が購入できるお店のご紹介です。

ご注文は、掲載各店へ電話もしくはFAXでご注文ください。

＊配達については、注文数や地域によってできない場合があるため、各店舗にご確認ください。

店舗名 オーロラ

販売価格(税込)
￥700～

INFORMATION
- ○注文個数　応相談
- ○減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

☎ 0770-32-1094

住　所　美浜町久々子33-44-1
ＦＡＸ　0770-32-1094
営業時間　11:00～17:00　休業日　水曜日

野菜の煮物が入った減塩のお弁当を提供しています。

店舗名 星の子弁当 はこべの家（いえ）

販売価格(税込)
￥600～

INFORMATION
- ○20個まで注文可能（応相談）
- ○昼のみ　※前日お昼までに事前注文
- ○減塩・揚げ物変更・野菜増量・ごはん量調整可能
- ○個別宅配は近隣まで可能

☎ 0770-32-1123

住　所　美浜町松原54-1-11
ＦＡＸ　0770-32-6027
営業時間　9：00～16：00　休業日　土・日曜日、祝祭日

バランスを考えた、手作りメニューを提供しています。

店舗名 健康楽膳拠点施設 こるぱ

販売価格(税込)
￥850～

INFORMATION
- ○2日前注文 要予約
- ○当日キャンセルなし
- ○昼のみ
- ○配達要相談　営業時間内に受取

☎ 0770-32-2155

住　所　美浜町久々子34-2-1
ＦＡＸ　0770-47-6151
営業時間　9:00～17:00　休業日　月曜日
祝祭日の場合は火曜日

野菜たっぷり、ボリュームあり、低カロリーで提供しています。

店舗名 マハナテーブル MAHANA TABLE

販売価格(税込)
￥918～

INFORMATION
- ○50個まで注文可能（応相談）
- ※前日お昼までに事前注文
- ○昼・夜可能
- ○減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

※金額にあわせてお作りします。

☎ 0770-47-6567

住　所　美浜町佐田55-8-1
営業時間　11:00～16:00(ラストオーダー15:30)・18:00～22:00(ラストオーダー21:00)
休業日　水曜日(金・土のみディナー営業)

すべて手作りでバランスを考えたメニューを提供しています。

店舗名 嵯峨（さが）

販売価格(税込)
￥600～

INFORMATION
- ○150個まで注文可能
- ○昼・夜可能
- ○減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

☎ 0770-45-1133

住　所　美浜町日向61-1-155
ＦＡＸ　0770-45-1551　休業日　水曜日
お弁当は完全予約制です

季節の野菜や自家製の野菜を使っています。

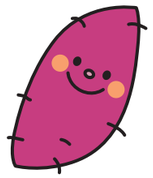
店舗名 美浜食堂（みはましょくどう）

販売価格(税込)
￥600～

INFORMATION
- ○100個まで注文可能
- ○昼・夜可能
- ○減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

☎ 0770-32-0144

住　所　美浜町大藪30-1
営業時間　7:00～18:30(日曜日のみ14:30まで)
休業日　不定休



減塩の唐揚げできます！ご要望にお応えしますのでご相談ください。

店舗名 BRICK HOUSE（ブリック ハウス）

販売価格(税込)
￥1,500～

INFORMATION
- ○10～50個まで注文可能
- ○揚げ物変更可能

☎ 0770-32-0691

住　所　美浜町郷市13-2-1
営業時間　9：00～16：00　休業日　月曜日

全お弁当にドレッシング別添えのサラダが付きます。