

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
- この3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？



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！

(けんげん弁当の場合)
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

美浜

健康づくりに役立つ

げんげん弁当

お野菜たっぷり!!

提供店

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) **¥650~**

INFORMATION

- 注文個数 応相談
- 減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

1食分あたり ※メニュー内容によって変動があります。
 エネルギー ……810kcal 脂 質 ……25g
 たんぱく質 ……30g 炭水化物 ……110g
 食塩相当量 ……3g程度

住 所 美浜町久々子33-44-1
 F A X 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 **BRICK HOUSE**
(ブリックハウス)

販売価格(税込) **¥1,200~**

INFORMATION

- 10~50個まで注文可能
- 揚げ物変更可能

1食分あたり ※メニュー内容によって変動があります。
 エネルギー ……760kcal 脂 質 ……30g
 たんぱく質 ……30g 炭水化物 ……80g
 食塩相当量 ……2g

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

全お弁当にドレッシング別添えのサラダが付きます。

店舗名 **シルバーショップ 湖畔**

販売価格(税込) **¥600~1,000**

INFORMATION

- 100個まで注文可能
- 昼のみ
- 減塩・揚げ物変更・野菜増量可能

1食分あたり ※メニュー内容によって変動があります。
 エネルギー ……760kcal 脂 質 ……25g
 たんぱく質 ……30g 炭水化物 ……100g
 食塩相当量 ……3g

住 所 美浜町久々子8-10-1
 営業時間 11:30~食材が無くなるまで
 休業日 土・日曜日、祝祭日

野菜中心のお弁当を提供しています。

店舗名 **はこべの家 星の子亭**

販売価格(税込) **¥580~**

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

1食分あたり ※メニュー内容によって変動があります。
 エネルギー ……610kcal 脂 質 ……20g
 たんぱく質 ……25g 炭水化物 ……95g
 食塩相当量 ……2.5g

住 所 美浜町松原54-1-11
 F A X 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

1食分あたり ※メニュー内容によって変動があります。
 エネルギー ……600kcal 炭水化物 ……78g
 たんぱく質 ……20g 食塩相当量 ……2.9g
 脂 質 ……16.7g ※ごはんは200gです

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

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) **¥864~**

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。

1食分あたり ※メニュー内容によって変動があります。
 エネルギー ……660kcal 脂 質 ……20g
 たんぱく質 ……25g 炭水化物 ……90g
 食塩相当量 ……2.5g

住 所 美浜町佐田55-8-1
 営業時間 11:00~16:00(15:30)・18:00~22:00(21:00)
 休業日 水曜日(木・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**

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

1食分あたり ※メニュー内容によって変動があります。
 エネルギー ……830kcal 脂 質 ……35g
 たんぱく質 ……40g 炭水化物 ……85g
 食塩相当量 ……3g程度

住 所 美浜町日向61-1-155
 F A X 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**

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

1食分あたり ※メニュー内容によって変動があります。
 エネルギー ……690kcal 脂 質 ……20g
 たんぱく質 ……25g 炭水化物 ……95g
 食塩相当量 ……0.5g

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

減塩の唐揚げができます！
 ご要望にお応えしますので
 ご相談ください。