



くえーぶーかめー店（栄養情報提供店）を知っていますか？

くえーぶーかめー店は、飲食店（弁当屋、居酒屋含む）で提供しているメニューを栄養成分表示することで、食事を選ぶ時に栄養バランスやカロリーを確認したり、1日の食事の組み合わせの参考にしてもらうことを目的としています。みなさんも外食の際に栄養表示を確認して、自分の健康づくりに役立ててみませんか？店頭のステッカーと店内の登録証明書が登録の目印です！

これがカロリーメニュー！

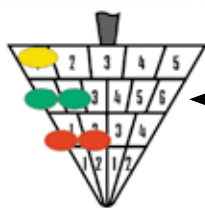
ハンバーグセット

表示例
A タイプ



エネルギー	574 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	24.5 g
炭水化物	61.3 g
食塩	3.1 g

主食：パン（1つ）
副菜：付け合せ野菜（1つ）
スープ（1つ）
主菜：ハンバーグ（2つ）



◎おばあのワンポイントアドバイス◎

主食、主菜、副菜のバランスがとれたメニューです。



オプションマーク

基準を満たすものは、栄養成分に加えてオプションマークが表示されています。

『食事バランスガイド』は、1日に何をどれだけ食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの食品を組み合わせるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。

*メニューはうるま市内で加盟第2号店「カフェゆくれれ」のものです。

登録店舗を募集しています！

沖縄県は県民一人当たりの飲食店店舗数が全国第1位（※総務省統計局調べ）で、特に若い世代の外食割合が高いことがわかっています。飲食店で栄養表示を行うことは、住民の健康づくりのために大切な役割を果たすと考えられます。

登録の希望があれば、栄養士が栄養計算を行い、上記のようなメニューを作成しますのでお店の負担はほとんどありません。また、登録店は健康づくり応援店として沖縄県中部福祉保健所ホームページやうるま市飲食店エリアガイドモールまちぐわーにお店の情報を無料で掲載することもできます（希望制）。

栄養成分表示を通じて住民の健康づくりに協力しませんか？ ぜひお問い合わせください！

お問い合わせ先 うるま市役所 健康支援課 ☎973-3209