

モリモリ 野菜morimori食べてますか？

健康のために1日350g以上の野菜を
食べましょう！

福島県はおいしい野菜がたくさん！
これからは根菜類がオススメ。



350gの野菜が摂れているかわからない・・・
料理の野菜量がわかると参考になるかもしれない

そこで、県中管内うつくしま健康応援店では、お店で提供している料理から、「野菜morimoriメニュー（150g以上の野菜使用）」を登録し、料理の野菜量と栄養成分を表示する取り組みを始めました。

★取り組み4店舗の紹介★

【大黒亭（須賀川市）】

【らあめん大幸（須賀川市）】

当店は「かっぱ麺」の野菜量を表示しています

当店は「野菜いため定食」の野菜量を表示しています

232g / 350g

(1日の野菜摂取目標量)



225g / 350g

(1日の野菜摂取目標量)

野菜morimoriメニュー

野菜morimoriメニュー

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	塩 分 (g)
かっぱ麺	845	72.5	32.7	111.1	5.8

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	塩 分 (g)
野菜炒め定食	853	20.8	27.1	129.0	4.0

【多満留食堂（浅川町）】

【喜楽亭（古殿町）】

当店は「野菜いため定食」の野菜量を表示しています

当店は「野菜いため定食」の野菜量を表示しています

450g / 350g

(1日の野菜摂取目標量)



410g / 350g

(1日の野菜摂取目標量)

野菜morimoriメニュー

野菜morimoriメニュー

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	塩 分 (g)
やさしいため定食	1,075	28.9	38.2	148.7	7.4

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	塩 分 (g)
野菜炒め定食	1,192	32.9	55.1	141.2	8.8

※1日の食事摂取目標量 男性：80g/日未満 女性：70g/日未満

**掲示物作成や栄養計算は無料で栄養士が行います！
一緒に取り組みませんか？ 問い合わせはコチラまで↓**

福島県県中保健福祉事務所（健康増進課）電話：0248-75-7814