

## 参考

### 「うちのお店も健康づくり応援団の店」

#### ◆「ひかえめ」「たっぷり」の基準

メニュー分類	一人分のメニュー	総菜など単品メニュー (100g中)
エネルギーひかえめ	670 kcal 以下	40 kcal 以下
脂質ひかえめ	17g 以下	3g 以下
塩分ひかえめ	3g 未満	0.3g 未満
カルシウムたっぷり	200mg以上	
鉄分たっぷり	3mg以上	
野菜たっぷり	120g 以上	70g 以上