

「けんぱちくん弁当」を通じ市民の健康づくりをすすめています

市では、市民の皆さんの健康づくりを推進するため「けんぱちくん弁当」を販売促進しています。認定シールを弁当に貼付して販売し、市民が「けんぱちくん弁当」を選びやすくし、塩分控えめで栄養バランスのとれた食事による健康づくりを促進します。

■取り組み内容

1. 新たに1店が「けんぱちくん弁当」販売を始めます

- ・こうじキッチン・こぎちゃん（予約販売） 住所：中津川市茄子川
メニュー内容 「ちゃんと」・和風ミートローフ弁当 ・鶏の焼きマリネ弁当
「しっかり」・和風ミートローフ弁当 ・鶏の焼きマリネ弁当

2. 「けんぱちくん弁当」認定シールを貼付し販売します

けんぱちくん弁当販売の際に2種類の認定シールを使用し、購入者が選ぶ際の目印とします。

- ・一般女性や中高年で生活習慣病予防に取り組む人向け



通称「ちゃんと」

- ・一般男性や身体活動量の高い女性で生活習慣病予防に取り組む人向け



通称「しっかり」

■販売のねらい

- ・市では、平成27年に健康づくり推進条例の施行、健康都市なかつがわ宣言を行い、市民みんなで参加する健康づくり事業を積極的に推進しています。
- ・適正エネルギーで塩分控えめ、栄養バランス食である「けんぱちくん弁当」の販売を促進することで、「食」を通じた健康づくりを推進し市民の健康寿命を延ばすことを目指しています。

■販売場所

- ・(株)スーパーチェーン主婦の店中津川店（駒場店・中村店・付知店）
- ・ディアクック（毎月1回けんぱちメニュー実施）
- ・ちこり村パン工房（けんぱちくんサンド予約販売）
- ・こうじキッチン・こぎちゃん（予約販売）※新規実施店

お問い合わせ先

市民福祉部 健康医療課 健康支援係 担当者：河野
電話：0573-66-1111（内線639）

■けんぱちくん弁当とは

健康の保持・増進、生活習慣病の予防を図る上で、摂取することが望ましいエネルギーと栄養素量の基準を満たす食事です。

<けんぱちくん弁当の登録基準> I またはII の基準を満たすこと

I 一般女性や中高年男性で、生活習慣病予防の取組希望者向け	II 一般男性や身体活動量の高い女性で、生活習慣病予防の取組希望者向け
① エネルギー量は 450～650kcal 未満 (通称「ちゃんと」)	① エネルギー量は 650～850kcal (通称「しっかり」)
② 食塩相当量 3.0g 未満	② 食塩相当量 3.5g 未満
③ 料理の組合せの目安は「主食＋主菜＋副菜」又は「主食＋副菜（主菜、副菜）」とする	
④ 脂質エネルギー比 20～30%、炭水化物エネルギー比 50～65%、タンパク質エネルギー比 13～20%の範囲内とする	
⑤ 野菜等（野菜・きのこ・海藻・いも）の重量は 140g 以上とする	
⑥ その他市長が認めるもの	
<登録基準参考元> 「健康な食事・食環境」認証制度におけるスマートミールの基準	

- ・「けんぱちくん弁当」を作って販売していただける飲食店や事業所は随時募集しています。基準にあったメニュー、栄養価計算等は市の管理栄養士が相談に応じます。

お問い合わせ先

市民福祉部 健康医療課 健康支援係 担当者：河野
電話：0573-66-1111（内線 639）