

## 8万人のヘルスアップ 食べて健康！けんぱちくんランチを販売します

8月4日は栄養の日！ごはんカフェぱんどで、食べて健康『けんぱちくんランチ』の販売を開始します。減塩バランス食を美味しく、免疫系を整えるための野菜のビタミンたっぷりのメニューが体験できます。

### ■販売期間

令和2年8月4日（火）～8月31日（月）

### ■日時・場所

令和2年8月4日（火） 11時30分～12時30分

ごはんカフェぱんど（中津川市千旦林） 電話 0573-67-8298



### ■メニュー内容

名称 けんぱちくんランチ（週替わり4種類）

献立 魚のオレンジ南蛮漬け、みょうがのサラダ、玉ねぎとじゃが芋の味噌ポタージュ  
厚揚げと小松菜のオスターソース炒め、ご飯

栄養価 総エネルギー 726kcal

塩分量 2.8g 野菜量 222g



■販売価格 1,200円（税込）

### ■経過

- ・中津川市健康づくり推進条例（平成27年1月1日施行）
- ・健康都市なかつがわ（平成27年2月11日宣言）
- ・「けんぱちくん弁当」レシピ利用・弁当販売  
これまで8事業所が取り組んでおり、ごはんカフェぱんどで9事業所となります。  
＜取り組み事業所＞  
菱風荘 菱風荘ランチメニューに採用  
㈱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）スマイル特製弁当を販売  
恵美グループ 社員食堂の給食に活用  
ディア中津川（ディアクック） 月1回ディアクック特製けんぱちメニュー  
美濃工業 社員食堂の給食に活用  
ちこり村 けんぱちくんサンドの販売 等
- ・ごはんカフェぱんどと市管理栄養士がコラボしてけんぱちくんランチメニューを開発

### お問い合わせ先

市民福祉部 健康医療課 担当者：糸井晃美

電話：0573-66-1111（内線639）

### 【その他】

- ・有限会社エムユープランニングがごはんカフェぱんど及びP a n d i -ぱんどあい-を運営。Pandは **people and delight**（人々と喜び）全ての人に喜んでいただけるお店として地域貢献にも取り組んでいる。P a n d i -ぱんどあい-では健康を考えた惣菜の宅配と地域初のやわらか食（歯茎や舌でつぶれるやわらかさの安全で美味しい介護食）の販売を開始しており、介助者の食事作りの負担軽減も目指している。

### 【けんぱちくん弁当について】

- ・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（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を参考にしています）
- ・「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。
- ・市が開発したけんぱちくん弁当レシピは現在 15 種類。野菜のポタージュレシピ等を含め 180 種類以上の健康レシピをクックパッド「けんこうなかつがわ」に掲載中

お問い合わせ先

市民福祉部 健康医療課 担当者：糸井晃美

電話：0573-66-1111（内線 639）