美ランチ認定制度が本格始動を致しました

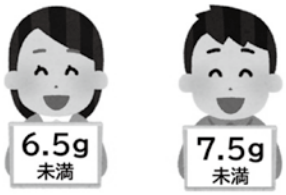
「美ランチ」とは「食事バランス、多菜、適脂、適塩、まごわやさしい」の５つのポイントを網羅した１食分の食事のことです。下記の項目に当てはまる美ランチが今年度は２店舗認定されました。ぜひ一度ご賞味いただきますようよろしくお願いいたします。

美ランチ認定マーク

きれいで元気になれる　５つのポイント

適　塩

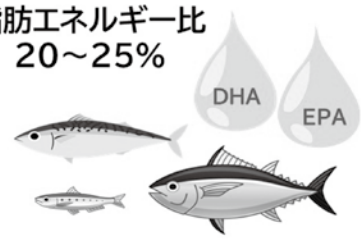
食塩相当量の1日摂取基準



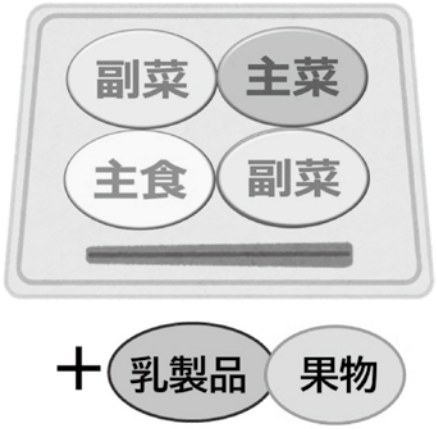
※1食では1/3をめざします

適　脂

脂肪エネルギー比
20～25%



食事バランス



多　菜

1日で野菜350g以上

※1食では200g以上をめざします

まごわやさしい

美ランチ認定されました！

広島　25-001　天然素材本舗 手打うどんとお弁当のこむぎ

■ **お店紹介：**
無添加・天然素材・減塩を基本に、季節のオーガニック食材を使用。素材の持ち味を生かしたやさしい味わいの手作り弁当です。

■ **申請のきっかけ：**
減塩フォーラムで「美ランチ」を知り、健康意識の高い方や子育て世代、高齢者にも“病気になる前に健康を守る”食を届けたいと考えています。

■ **価格：**1,200 円～
予約：1 週間前まで（前日応相談）

■ **数量：**10 食以上（10 食以下応相談）
受取：来店または配達（応相談）

住所：〒730-00530
広島市中区東千田町 1-1-80
TEL：082-247-2046
Mail：komugi-2005@hi.enjoy.ne.jp

大阪　25-002　ゴマジェットカフェキッチン

■ **お店紹介：**
法人弁当・ロケ弁・パーティーケータリングなどを中心に展開。「出汁でしっかり味わう」をモットーに、塩分控えめで見た目にも美しい手作り弁当を提供。素材本来の味を引き出す調理を心がけています。

■ **申請のきっかけ：**
近隣のこども園との取り組みで減塩弁当を作る中、「美ランチ」の活動を知りました。

■ **価格：**1,100 円（税込）
予約：3 日前まで

■ **数量：**20 食以上
（20,000 円以上で配達可）

住所：〒572-0048
大阪府寝屋川市東大利町 7-14
TEL：072-803-8148
Mail：yygoma@gmail.com