

# 社員食堂で健康管理

広島県では塩分摂取量・野菜摂取量の目標が定められています。

	【広島県の現状】	【広島県の目標】	【目標との差】
塩分 摂取量	10.9g	9.0g	-1.9g
野菜 摂取量	261g	350g	+89g

※上記は日本人男性(12歳以上)の一日当たり摂取量です。

社員食堂やお弁当をヘルシーメニュー  
減塩弁当にしてみませんか??

株式会社 福屋 様



社員食堂でヘルシー定食を提供



## 【ポイント】

- ・糖質を押さえカロリーは5~600kcal程度!
- ・酸味を利かせた減塩メニュー!
- ・季節の野菜たっぷり使用!

協会けんぽ 広島支部



カロリー600kcal以下、食塩2.5グラム程度で作られた減塩弁当(宅配弁当)を注文しています。40代の職員が食べています。少ない数でも宅配してくれるので助かっています。