通常メニューの『ランチプレート』を、
よりヘルシーにアレンジしました！
野菜不足のかた、血圧が気になるかた、妊婦さんにおすすめ

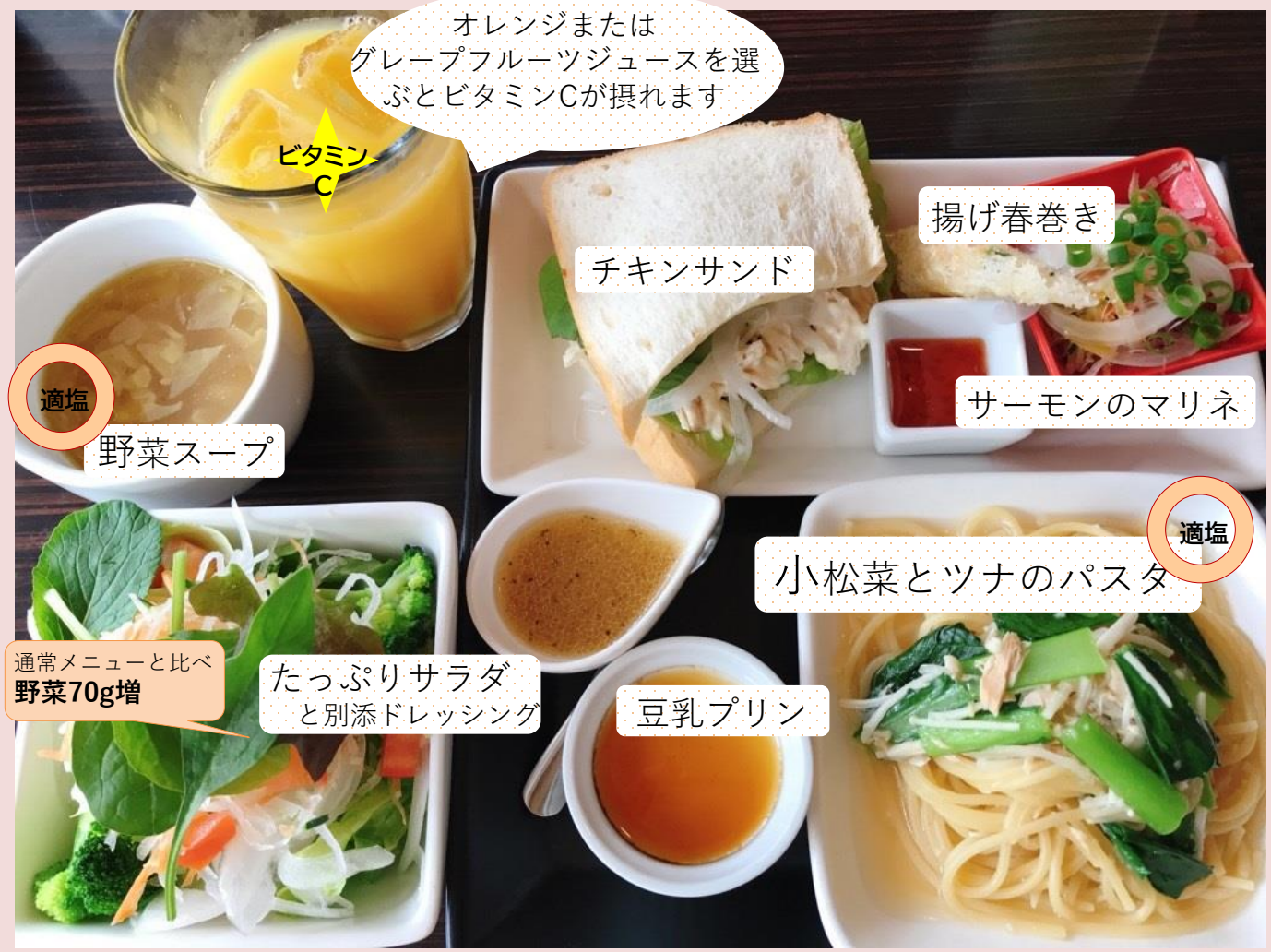
野菜たっぷり＆適塩！～あなたの健康を考えた～

「特別ランチプレート」

1,150円(税込1,265円)

★1食で1/2日分以上の野菜が摂れる
かつ、塩分が3.5g未満のメニュー
★妊婦さんにやさしいメニュー（必要な鉄分、葉酸が摂れる）

エネルギー　約827kcal　たんぱく質 約35g　塩分 約3.0g　　鉄分 約5.2mg
葉酸　約313μg　野菜使用量　約220g



Prier プリエ × 健康づくり応援店 深谷市 × ためるんピック ふかや

このメニューを注文した方には、ためるんピック登録事業ポイントがたまります。詳しくは裏面をご確認ください。

野菜はプラス一皿を意識して

1日野菜350ｇをとると、生活習慣病予防に効果があると言われていますが、深谷市のかたは、その目標にあと70g足りていないという結果があります。
（70g＝小鉢1皿分の野菜）
外食では野菜が少なくなりがちです。なるべく野菜をたくさん食べられるメニューを選ぶことがオススメです。

食塩は1日 **女性 6.5g未満 男性 7.5g未満** を目標に

塩はすべてのかたが摂り過ぎている栄養素。
減塩しているかたとしていないかたでは、将来の血圧に大きく差が出てしまいます。
今は血圧が気になっていないかたも、今のうちから減塩を意識することは大切です。

妊婦さんに必要な栄養素　葉酸と鉄分はできるだけ食事からとりましょう。

葉酸を多く含む食品

鉄分を多く含む食品

鉄分吸収アップに一緒にビタミンCをとりましょう。