

おおた健康メニュー 協力店とは？

区内で以下の健康メニューがある、
または健康に関する情報提供を行うお店です。
食を通じてお客様の健康づくりを応援しています。



バランスメニュー（1食あたり）

- 主食・主菜・副菜がそろっている
- 野菜を100～200g使用している（いも類、きのこ類、海藻類を含む）
- 減塩に配慮している ※区の特典あり

野菜たっぷりメニュー（単品）

- 野菜を100～200g使用している（いも類、きのこ類、海藻類を含む）
- 野菜の種類は2種類以上（1種類は緑黄色野菜を含む）

減塩メニュー（1食あたり）

- 食塩3.5g未満のメニューがある



健康情報提供店

上記に該当するメニューはないが、
健康に役立つ食生活のリーフレットを
店舗に置いて利用者に提供する

詳しくは、大田区HPも
ご覧ください→



NEW! 登録店

TRCクラブ アーコレード

平和島6-1-1 物流ビルB棟1F
☎ 11:30～14:30(L.O.14:00) ㊦ 土日祝
☎ 03-3767-2184
東京モノレール 流通センター駅から徒歩1分
バス 流通センター前から徒歩1分

バランス TFTランチ
970円(税込)



「お店からのメッセージ」
働く方々へ、不足がちな野菜をメインに「健康促進」を目的とした一面と アフリカの飢餓に苦しむ子供たちへ1食につき20円の寄付を行うTable For Twoへのプログラムに賛同し、TFTランチとして誕生いたしました。
また、月に一度、JSH農園とTRCとのコラボレーションにより福岡県大牟田市にある施設より、直送される障がいのある方が育てた愛情たっぷりの野菜も提供しております。

NEW! 健康情報提供店

ライフ

鶏の木店 鶏の木3-24-2
京急蒲田駅前店 蒲田4-10-14 あすとウイズ
上池台店 上池台4-40-5
西蒲田店 西蒲田7-51-15
大森南店 大森南2-15-4
マチノマ大森店 大森西3-1-38
東馬込店 東馬込2-16-4
大森中店 大森中1-21-7

オーケー

サガン店 仲六郷2-43-2
仲池上店 仲池上2-20-4
仲六郷店 仲六郷3-8-9
田園調布店 田園調布本町52-1
南六郷店 南六郷2-33-3
梅屋敷店 大森西6-5-6
矢口店 矢口2-12-23

オオゼキ

御嶽山店 北嶺町11-8
池上店 池上3-41-14
大森駅前店 山王2-4-1大森駅前ビルB1
大森北店 大森北5-7-18
雪が谷店 南雪谷2-12-1

サミットストア

久が原店 南久が原2-1-1

飲食店

JJ鶏の木駅前 鶏の木2-3-6-1階
ブルースカイダイニング 羽田空港
雪あかり 第1旅客ターミナル1階

🍴 外食・中食選びのポイント 🍽️

外食や中食の機会が多い方は、
健康の維持・増進のために
以下のポイントに気をつけて選びましょう。

- 主食・主菜・副菜のそろった、
バランスの良い定食を選ぶ



- 丼ものや麺類などの一品料理は、
具たくさんのものを選ぶか、
野菜料理をプラス



1日350g以上の野菜を食べることは、
生活習慣病(糖尿病、高血圧など)の予防に
役立ちます。
1皿70gとして、1日に5皿が目標です。



- 栄養成分表示を参考に



食塩の少ない方に
しょうかな

栄養成分表示 1食あたり	
エネルギー	557kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	19.7g
炭水化物	80.0g
食塩相当量	2.1g

おおた健康メニュー協力店には、
健康的に外食・中食を楽しめるお店が
そろっています
ぜひご利用ください

🍴 おおた健康メニュー協力店
お問い合わせ先 🍽️

健康づくり課	大田区保健所	
大森地域健康課	蒲田5-13-14	☎ 5744-1683
調布地域健康課	大森西1-12-1	☎ 5764-0661
蒲田地域健康課	雪谷大塚町4-6	☎ 3726-4146
糀谷・羽田地域健康課	蒲田本町2-1-1	☎ 5713-1701
	東糀谷1-21-15	☎ 3743-4162

おおた健康メニュー 協力店



登録店舗 拡大中!

紹介MAP



このステッカーが目印ぴょん!



キラリ☆
健康おおた 大田区保健所