

食べて健康！ 健幸弁当



健幸弁当ってなに？

別府市民の健康づくりを応援するため
別府市内のお弁当屋さんと
別府市の管理栄養士が
タッグを組んで開発した健康的なお弁当です。

健幸弁当
ココがポイント！

- 1食あたり 700kcal 程度
- 食塩相当量 3.0g以下
- 野菜料理が 1品以上

menu

創作味工房やま家

別府市中島町17番1号
TEL.0977-26-2120

エネルギー 742kcal
食塩相当量 3.0g

お母さんのまごころ健幸弁当 650円 税込

ポイント

- 愛情こめて丁寧に全部手作り！
- 天然だしを使って美味しく減塩！
- とにかくおかずがたっぷり！

※2日までの事前予約が必要です。配達不可。
営業日は月・水・金ですが、他の曜日を希望の方は相談に応じます。

コープおおいた 別府店

別府市鶴見3904-2 TEL.0977-75-9800

鮭

エネルギー 481kcal
食塩相当量 2.2g

鯖

エネルギー 552kcal
食塩相当量 2.5g

まごころ弁当 各537円 税込

ポイント

- あごだしを使用した手作り玉子焼きやにんにくの風味がしっかり効いている唐揚げです。
- 直接店舗にてお買い求めください。
- その他エネルギー表示がされているお弁当多数あります！

※ご予約の際はお受け取り希望日の5日前までに事前予約が必要です。配達不可。

日の出弁当本舗

別府市光町23番1号
TEL.0977-21-1010

鶏のトマト煮弁当

鶏のトマト煮はしっかり味付けし、副菜を薄味に。味付けのメリハリをきかせることで満足感をキープ！

エネルギー 702kcal
食塩相当量 2.9g

チキンカツ弁当

チキンカツには細引きのパン粉を使用することで、余分なエネルギー・油をカット！

エネルギー 707kcal
食塩相当量 2.8g

各540円 税込

ポイント

※5日前までの事前予約が必要です。
注文は15個から承ります。別府市内は配達可。

マックスバリュ 別府店・別府上原店

別府店 別府市新港町4-39
TEL.0977-23-1825

別府上原店 別府市上原町9番3号
TEL.0977-27-5155

エネルギー 575kcal
食塩相当量 2.5g

中華あんかけ弁当

ポイント

- 1/3日分野菜が摂れる中華あんかけ弁当です。
- 豚肉、海老、うずらの卵などお子様に人気の食材も使用しています！

498円 税込

※・ご予約の際はお受け取り希望日の4日前までに電話での予約が必要です。
・予約数量が多い場合は店舗へ相談をお願いします。
・クリスマス、年末年始などの繁忙期の予約不可。
・配達不可。

別府市民は 塩分過多 野菜不足



塩分・野菜摂取の目標値と現状

塩分	男性	女性
目標	7.5g	6.5g
現状	13.9g	11.1g

野菜	男性	女性
目標	350g	
現状	289g	246g

出典：R5県民健康づくり実態調査報告書

特に!! 週3回以上
外食や中食(弁当、惣菜など)を
利用している人は肥満者が
多い傾向にあります(男女共に)
※R4.県民健康意識行動調査より

減塩のコツ

- めん類の汁は飲み干さない
- 調味料は「かける」ではなく「つける」
- 旬の食材を選ぶ
- 酸味(酢、レモン、カボス等)や香辛料(カレー粉、わさび、生姜等)を上手に使う



もっと野菜のコツ

- 加熱してかさを減らす
- 冷凍野菜やカット野菜を活用する
- みそ汁やスープに追加する



減塩は、高血圧の予防、改善につながり、
脳卒中や心臓病などのリスクを下げます!

発行元 別府市健康推進課 TEL.0977-21-2188