

健康長寿で幸福度日本一の福井県の食卓を美味しくヘルシーに



健幸美食

福井県認証

福井県は平均寿命、健康寿命ともに全国トップクラスです。

健康に長生きするためには、バランスのよい食生活と適度な運動による適正な体重の維持が重要です。しかし、働き世代では、運動不足や野菜摂取量の不足、食塩摂取量の過多などの問題、若い女性や高齢者では、やせすぎや栄養不足などの問題がみられます。

そこで、県では、県内の飲食店や弁当店、スーパーマーケット、直売所、社員食堂、配食事業者と協力して、「ふくい健幸美食」を提供するお店の拡大を進め、外食や中食※、配食を利用する方が、自然に健康になれる環境づくりを目指しています。

「ふくい健幸美食」は、低塩分で野菜たっぷりの定食・弁当・惣菜、衣の薄い揚げ物などの他、たんぱく質やカルシウムなど不足しがちな栄養素に配慮したお弁当など、県独自の基準を満たすヘルシーメニューです。

このメニューガイドでは、今年度認証された各店舗自慢のヘルシーメニューを紹介します。健康づくりのため、ぜひご利用ください！

※中食：調理されたものを持ち帰って食べること



健幸美食

「ふくい健幸美食」のロゴマークのコンセプト

バランスのよい食事をイメージできるよう「3色食品群」を表現しました。「3色食品群」とは、栄養素の働き・特徴をもとに、食品を赤・黄・緑の3つの群に色分けするものです。

3色食品群

赤色の食品

血や肉をつくる食品

●肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品



黄色の食品

力や体温になる食品

●ごはん、パン、麺、いも、油、砂糖



緑色の食品

体の調子を整える食品

●野菜、きのこ、海藻、果物



ロゴマークには、赤色の魚、黄色の米、緑の野菜を中心に、背景には太陽の恵みをイメージした濃いオレンジを基調に、まるで一口食べたかのような凹みを入れた円を置きました。

「ふくい健幸美食」は福井県の商標登録です。(登録番号5621200号)