

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・副菜が揃っている
- 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 の条件あり

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

Hung's Kitchen

西蒲田7-5-3かわりやビル1F
◎火～土 11:00～21:00
日・月 11:00～15:00
Ⓜ不定休
☎03-6715-9584
JR蒲田駅西口から徒歩2分



🍷 **ハーフサイズセット 1,050円(税込)**
Hung's Kitchen人気ナンバーワンのセットメニュー。
2種類から選べるハーフサイズのバインミーとフォー、もちもちの
生春巻きがセットになった、健康バランスもお腹も満たしてくれる
大満足ヘルシーメニューです。

👉 **こだわりポイント!**
鶏ガラや菜膳スパイスを、半日かけてじっくり煮込んだ 味わい深い
スープのフォー。バインミーのチャーシューもレモングラスチキンも
自家製ならではの美味しさです。

NEW! 健康情報提供店

スーパー

- イトーヨーカドー大森店**
大森北2-13-1 ☎ 10:00～22:00 Ⓜ なし
- イオンスタイル御嶽山**
北嶺町37-13 ☎ 8:00～24:00 (3F 暮らしの品は22:00まで) Ⓜ なし
- スーパーもりたや**
大田区東矢口2-8-23 ☎ 9:00～19:45 Ⓜ 日曜
- ベニスーパー西蒲田**
西蒲田4-31-18 ☎ 9:00～21:00 Ⓜ なし
- グルメシティ糀谷店**
西糀谷2-25-1 ☎ 24時間営業 (2F 医薬品売り場は10:00～19:00) Ⓜ なし
- コモディイイダ東糀谷店**
東糀谷2-4-10 ☎ 9:00～21:00 Ⓜ なし
- 東急ストア 大森店**
大森北1-6-16アトレ大森B1F ☎ 7:00～24:00 Ⓜ なし
- 東急ストア 蒲田プラザ店**
西蒲田7-69-1蒲田プラザB1F ☎ 10:00～21:00 Ⓜ なし
- 東急ストア 長原店**
上池台1-10-10 ☎ 9:00～22:00 Ⓜ なし
- 東急ストア プレッセ田園調布店**
田園調布2-62-4東急スクエアガーデン1F
☎ 9:00～22:00 (土日祝は21:00まで) Ⓜ なし
- 東急ストア 上池台店**
上池台5-23-5 ☎ 9:00～22:00 Ⓜ なし
- 東急ストア 久が原店**
久が原2-21-4 ☎ 9:00～21:30 Ⓜ なし
- 東急ストア 蒲田店**
西蒲田7-69-1 ☎ 7:00～24:00 Ⓜ なし
- 東急ストア 雪が谷店**
雪谷大塚町9-13 ☎ 9:00～23:00 (土日祝は22:00まで) Ⓜ なし
- 東急ストア 池上店**
池上6-3-10 ☎ 9:00～22:00 Ⓜ なし

🍴 外食・中食選びのポイント 🍷

外食や中食は、食の楽しみにつながります。
同時に、そのような機会が多い方は、
選び方によって健康の維持・増進につながります。

- 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、
具だ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

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

食塩の少ない方に
しようかな

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 🍷

	お問い合わせ先	電話番号
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