

N^{utrition}.café LoCo.TABLE

スマートミールプロジェクト

スマートミールとは、一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、**適正なカロリーと野菜がたっぷり**で**食塩の量にも配慮**した、健康づくりに役立つ**栄養バランスのとれた食事**のことです。

外食でも、おいしく、バランスのとれた食事をする事ができるなら、その一食をちょっと素敵にしてみませんか？

ロコテーブルでは、ヘルスサポートのために、スマートミールを考慮したメニューの提供と、次のような取り組みを行っています。

取り組みその1

ヘルスオーダー支援

次の2つの項目について、ご自身の体調にあったオーダーをすることができます。

① エネルギー控えめオーダー

主食（ごはん）の量を減らすことで、エネルギー摂取を控えることができます。

② 脂質控えめオーダー

サラダのドレッシングの量を減らすことで、脂質（あわせて塩分量も）を控えることができます。

取り組みその2

野菜たっぷりメニュー

国の調査によると、成人男女の1日平均摂取量は280.5g。特に男女ともに20代～40代の働き盛りの世代で不足傾向にあり、仕事や子育てなどで忙しいと、つい野菜不足になってしまいがちです。

1日の野菜摂取量は基準値は350g

VEGETABLE

1日の野菜
摂取量の例
にんじん 1/4



キャベツの葉っぱ 3枚

なすび 1/2

トマト 1/2

きゅうり 1/2

ピーマン 1/2

たまねぎ 1/4

✓ 野菜を上手にとる方法

加熱調理でもOK。カサを減らすと食べやすくなります。ただ、加熱するとビタミンCが壊れるので、生食、加熱を上手に組み合わせて、まずは目標の350gをとれるように工夫してみましょう。

✓ ロコテーブルでは、メニュー平均約260gの野菜摂取をサポートしています。
全てにおいて野菜たっぷりメニューとなっています。

N^{utrition}.café LoCo.TABLE

スマートミールプロジェクト

取り組みその3

塩分控えめメニュー

国の調査によると、日本人の1日当たりの塩分摂取量は、男性11.0g、女性9.3gとなっています。1日当たりの塩分摂取量の目標値は、男性7.5g、女性6.5gとなっていますので、塩分摂取量には注意が必要です。

ロコテーブルでは、1食当たり3g未満の食事について、スマートミールの基準に基づき、メニュー表に「塩分控えめ 3g 未満」と記載しています。

取り組みその4

栄養成分表示

エネルギー、たんぱく質、炭水化物、脂質、塩分、糖質、食物繊維の項目について、「メニューに栄養成分を表示」しています。

主食、主菜、副菜を含む、1食における栄養成分表示となっていますので、ご注文の参考にしてください。

取り組みその5

健康情報の提供

北海道庁が発信する健康に関する情報の提供をお手伝いします。

あわせて、ロコテーブルでは「野菜ソムリエ」「管理栄養士」「フードスペシャリスト」による、栄養に関する情報提供と、栄養相談、料理教室、野菜マルシェ、など地域の食の保健室として、栄養ケア事業を行っています。

Wi-Fi OK
Wi-Fi 検索は **locotable**
※Wi-Fi6対応

LINE



Instagram



facebook



home page



帯広市西3条南11丁目6

帯広太陽ビル1階

TEL050-3174-6565

**太陽ビル駐車場をご利用の方は
駐車場料金は無料です!!**