

スーパーサンシ株式会社 × 亀山市 「かめやま健康弁当 第2弾(健やか七彩弁当)」が発売されます

問合先 健康推進課健康増進グループ(あいあい) ☎84-3316

市では、食に関する多様な関係者と連携し、世代に応じた健全な食生活の実践につながる活動を推進しています。令和5年度に実施した「亀山市食習慣調査」では、市民の食生活におけるカルシウム不足や塩分過多といった課題が明らかになりました。こうした課題の改善を促し、日常的にバランスの取れた食習慣を身に付けていただくための取り組みの一つとして、「かめやま健康弁当 第2弾」を販売します。

市内の食品小売店のスーパーサンシ株式会社と連携し、カルシウム摂取量の増加と食塩摂取量の低減を意識した健康弁当を開発しました。

販売期間 8月31日(月)～11月29日(日)

販売場所 スーパーサンシ亀山エコー店および会員向け宅配(店頭販売は数量限定)

商品名 かめやま健康弁当 なないろ 健やか七彩弁当

価格 735円(税込)

メニュー 鮭の塩焼き、きのこパプリカのホワイトソース、小松菜としらすの胡麻和え、切干大根の昆布和え、昆布豆煮、だし巻き玉子焼、れんこんきんぴら、豆腐ナゲット、十六穀ごはん、お魚ふりかけ

健康マイレージアプリポイント付与対象

あいあい7番窓口かスーパーサンシ亀山エコー店サービスカウンターにかめやま健康弁当の購入レシート持参で、1個につき50ポイントを付与!



■栄養成分(概算)

エネルギー量	592kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	20g
炭水化物	82.3g
食塩相当量	2.8g
カルシウム量	389mg

「かめやま健康弁当 第2弾」の特徴

- ▷市民の健康課題に対応した、からだ想いの弁当
- ▷食習慣調査で明らかになったカルシウム不足・塩分過多に対応するためカルシウム200mg以上・塩分3.0g以下を基準に設計
- ▷幅広い世代が食べやすい栄養バランス
- ▷主食に雑穀を使用し、満足感と栄養価を両立
- ▷「かめやま健康レシピ(令和6年度作成)」(亀山市食生活改善推進協議会、健都サポーター、セルフケアフード協議会、市監修)を参考に開発



かめやま健康レシピは、市ホームページ(二次元コード)やあいあい・本庁等で配布中!



9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です

月間は、生活習慣病の特性や、運動・食事・禁煙など日々の生活習慣を見直すことの重要性について理解を深め、健康づくりの実践を促すために設けられています。適度な運動やバランスの取れた食生活を心掛けることで、健康寿命を延ばし、元気に自分らしく過ごすことを目指しましょう。

