

噛みごたえ表示



しっかり噛むことは
良いこといっぱい！！

生活習慣病予防・がん予防
・感染予防・認知症予防
となります



どのくらい
噛めば良い？

噛む回数は

ひと口 **30** 回・一度の食事で **1500** 回 が目標！！

現代の噛む回数は、1食あたり平均620回!!

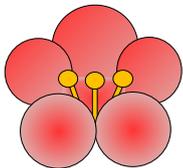
目標の4割程度
しか噛めていません

ここでヘルシーメニューでは...

噛みごたえレベルを3段階で表示しています

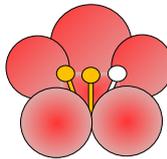


雄しべの色に注目！

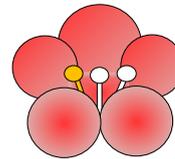


噛みごたえバッチリ!!

噛む回数
1000回以上



噛む回数
620~999回



噛む回数
620回未満

ポイント



野菜がたっぷり入っていると、しっかりと噛みやすい食事となります。
しかし一番大事なのは意識すること。噛むことを意識して食べましょう！

地産地消表示

地産地消
とは？

地元で生産されたものを地元で消費することです。
安心感がある上、新鮮なうちに食べられるため
野菜では**栄養価が高い**と言われています。

地元野菜が使われている
メニューのメニュー表に
このマークが表示されています



メニュー表は
各店舗に置いてあります



※噛みごたえ表示・地産地消表示は、認定基準に含まれません