

けんこう time 推進店

# からだがよろこぶデリ

～県民の健康を応援する商品です！～

新潟県では、すべての県民が生き生きと暮らせる「健康立県」の実現を目指し、スーパー・マーケット等と連携して、いつでも健康に配慮した食事ができる環境づくりを推進しています。

「からだがよろこぶデリ」は  
このマークがある  
弁当、惣菜です



■弁当(1食あたり) 弁当は「ちゃんと」と「しっかり」の2つの基準を設定しています。

	「ちゃんと」 女性や中高年男性向け	「しっかり」 男性や身体活動量の高い女性向け
エネルギー	450~650kcal	650~850kcal
主食(ごはん、パン、めん類)	150~180g(ごはんの場合)	170~220g(ごはんの場合)
主菜(魚、肉、卵、大豆製品)	60~120g	90~150g
副菜(野菜、きのこ、海藻、いも)	140g以上	140g以上
食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

※エネルギー産生栄養素(PFC)バランスは以下の範囲内となっています。

たんぱく質エネルギー比率13~20% 脂肪エネルギー比率20~30% 炭水化物エネルギー比率50~65% 厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づき、基準を設定

■惣菜(100gあたり)

	主菜	副菜	主菜+副菜
エネルギー	250kcal以下	150kcal以下	170kcal以下
食塩相当量	1.2g以下	1.2g以下	1.2g以下
食材の組み合わせ	肉・魚・卵・大豆加工品等のたんぱく質源となる食品が、全体の8割以上を占める商品です。	野菜・きのこ・いも・海藻の割合が、全体の8割以上を占める商品です。	肉・魚・卵・大豆加工品等のたんぱく質源となる食品が、全体の3~6割程度、野菜・きのこ・いも・海藻の割合が、全体の4~7割程度の商品です。

時短&バランスUPで  
食生活の面から  
子育て世代を応援



※健康に配慮した食事とは？

- ・主食、主菜、副菜がそろっている
- ・野菜がとれる
- ・適塩につながる

からだがよろこぶデリの基準は、新潟県が設定しています。

## あなたの食事に主食・主菜・副菜はそろっていますか？

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

### 副菜

主にビタミン・ミネラルの供給源となるもの

野菜・きのこ・海藻・いもなどを使用した料理



野菜サラダ



野菜の煮物



ひじきの煮物

### 主菜

主にたんぱく質の供給源となるもの

肉・魚・卵・大豆製品などを使用した料理



ハンバーグ



冷奴



焼き魚

### 主食

主に炭水化物の供給源となるもの

ご飯・パン・麺類などの料理



ご飯



パン



パスタ

この形になるように  
「からだがよろこぶデリ」を  
活用いただくと、  
健康的な食事内容に近づきます。

からだがよろこぶデリは、県が登録したスーパー・マーケット等「けんこう time 推進店」で販売しています。

また、「けんこう time 推進店 サポーター」は、県が登録した惣菜卸売業者で、健康に配慮した食事ができる環境づくりの取組を応援しています。

詳細は、

からだがよろこぶデリ

検索



新潟県

(令和7年3月)