

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%
一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが認証を行うスマートミール®(略称スマミル)を参考に設定

■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



こむすび県
にいがた

※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](#)

