埼玉県コバトン健康メニュー
kobaton healthy menu

あなたの食事に「コバトン健康メニュー」を取り入れてみませんか。





1食あたりの栄養基準

- エネルギー500～700kcal
- たんぱく質13～20%エネルギー
- 食塩相当量3g未満
- 野菜使用量120g以上
  （いも類は除き、きのこ類及び海藻は含みます。）

埼玉県で推奨する"健康を意識した食塩が少なく野菜の多いメニュー"です。

1 コバトン健康メニューの1食あたりの食塩相当量3g未満ってどれくらい?

調味料でいうと、食塩小さじ1/2が約3gです。(しょうゆ大さじ1=塩分約2.6g、みそ大さじ1=塩分約2.2g)
また、加工食品にはあらかじめ塩分が含まれているものもあります。

2 コバトン健康メニューの1食当たりの野菜使用量120gってどれくらい?

重さは一般的な大きさのものの重量です。正味重量とは、ヘタなどの廃棄部分を除いた重量です。
小松菜であれば3～4株、なすは2個、キャベツは葉2～3枚の量でおおよそ120g以上となります。


トマト
1個200g
（正味重量190g）


小松菜
1株40g
（正味重量35g）


なす
1本80g
（正味重量70g）


キャベツ1個1200g
1枚95g
（正味重量80g）


にんじん
1本150g
（正味重量135g）

マーク「コバトン健康メニュー」

埼玉県 保健医療部 健康長寿課 健康長寿担当 048-830-3585 a3570-04@pref.saitama.lg.jp

埼玉県
コバトン健康メニュー
kobaton healthy menu

1食当たりの栄養基準

エネルギー: 500～700kcal
たんぱく質: 13～20%エネルギー
食塩相当量: 3g未満
野菜使用量: 120g以上

くわしくは県HPで



【献立1人分】
エネルギー: 687kcal(ごはん150g含)
たんぱく質: 29g(17%エネルギー)
食塩相当量: 2.7g
野菜使用量: 223g以上



冷やし鶏肉豆乳坦々うどん

【献立1人分】
エネルギー: 583kcal
たんぱく質: 23g(16%エネルギー)
食塩相当量: 2.8g未満
野菜使用量: 136g以上



メカジキの和風キノコあんかけ定食

【献立1人分】
エネルギー: 518kcal(ごはん150g含)
たんぱく質: 25.1g(19%エネルギー)
食塩相当量: 2.9g未満
野菜使用量: 284g以上



チキンのメインディッシュサラダ定食

main dish 主菜

メイン料理などで、たんぱく質もしっかり摂れる“コバトン健康メニュー”は、フレイル予防※にも役立ちます。

※フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する虚弱な状態

チキンのメインディッシュ

カリッと香ばしく焼いた
鶏もも肉と
たっぷりきのこのサラダです。

said dish/soup 副菜・汁物



野菜・海藻・きのこを中心としたレシピで不足しがちな栄養を補います。
また、汁物は、塩分摂取量に配慮し、具だくさんで汁を少なめに作ります。

ベジたべるスープ

野菜の甘みとベーコンのうまみが感じられるスープです。

dessert デザート



小松菜グリーンスムージー

野菜・くだもの・乳製品
手軽に栄養補給できます。

埼玉県コバトン健康メニューは、クックパッド公式キッチン「埼玉県コバトン」でレシピ掲載中です。

クックパッド公式キッチン「埼玉県コバトン」

彩の国 埼玉県