



# 外食で、健康づくり。 「美ランチ」導入店募集

## 美ランチの実績



世界**61**地域でのWHOとの共同研究の  
成果から生まれた「5つのポイント」



介入研究で  
健康効果を確認  
塩分↓ / 野菜↑



**6000**名以上  
美ランチ体験

## 募集対象

飲食店  
社員食堂など

## サポート内容

既存メニュー or 新メニュー  
美ランチ化へのアドバイス

お問合せ NPO法人世界健康フロンティア研究会



info@whf-i.org



0798-43-0099

「美ランチ」とは、「食事バランス、多菜、適塩、適脂」の5つのポイントを満たした1食分の食事のことです。

「美ランチ」を継続して食べると、塩分摂取量の低減や野菜摂取量の増加などの効果が、介入研究によって認められています。

外食で、気軽に美ランチを食べることができれば、食習慣が改善され、生活習慣病リスクの低減が期待できます。

あなたのお店のメニューを美ランチにしてみませんか？  
食環境改善による地域貢献のため、「美ランチ」導入をぜひご検討ください。

NPO法人世界健康フロンティア研究会  
代表理事 森 真理

## 美ランチ5つのポイント

