






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



お申込み
資料請求はこちら

お問い合わせ NPO法人世界健康フロンティア研究会

 sekaikenkou@gmail.com  0798-43-0099

「美ランチ」とは、「食事バランス、多菜、適塩、適脂、まごわやさしい」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つの基準

適 塩

1日

6.5g 未満

7.5g 未満



適 脂

脂肪エネルギー比
20~25%

DHA EPA



食事バランス

副菜 主菜

主食 副菜

+ 乳製品 果物



まめ ごま わかめ

やさい さかな しじけ いも

まごわやさしい



1日副菜5~6皿で
野菜350g以上

多 菜

