

「おいしい」も「健康」も「もったいない」も

求めるあなたにぴったりのお店。それが



信州食育発信

# 3つの星レストラン



知ってください 御利用ください  
あなたの健康づくりのために



地元の野菜を使い、  
野菜たっぷり塩分は控えめの  
メニューを提供してくれる  
お店に行きたい。

食べ過ぎたくないから、  
量の調節ができるお店がいいな。



## 3つの取組が揃って

「信州食育発信3つの星レストラン」に長野県が認定!

### 1 健康に配慮したメニューの提供

- ・熱量 500~700kcal
- ・主食、主菜、副菜がそろっている
- ・野菜140g以上使用(きのこ、海藻を含む。いもは除く)
- ・食塩相当量 4g 未満

### 2 長野県食材の利用や長野県の食文化継承

### 3 食べ残しを減らす



長野県 PR キャラクター  
「アルクマ」  
©長野県アルクマ

南信州地域で登録店舗を大募集中!