



発行：京都府庁生活協同組合 TEL075-441-7657 FAX075-441-2686 Mail: fucho-coop@mb3.seikyou.ne.jp

ホームページ：<http://fucho.u-coop.net/>

府庁生協

検索

※スマホはこちら



生協は、組合員みんなが「出資者」であり、「利用者」であり、「運営者」です！

生協のカード事業

総務課 075-441-7657 本庁内線 6110 FAX 075-441-2686 (別館1階)

●生協では以下のカードと提携しています ※詳しくは、配布のチラシ又はホームページで！

◇セゾンゴールド・アメリカン・エクスプレス®・カード



- ・初年度年会費無料！ 2年目以降は「前年に1回以上のご利用で無料」に
- ・国内は1,000円ごとに1.5P、海外は千円ごとに2P **永久不減ポイント**

◇三井住友VISAコーポレートゴールドカード



特典が盛りだくさん！

- ・年会費永年無料
- ・ETC・iD発行無料
- ・旅行保険 etc.

◇大丸お得意様ゴールドカード



- ・お買い物割引 初年度5% 2年目以降は利用実績で5%～
- ・年会費初年度無料 2年目以降は3000円(税別)

食堂からのお知らせ

食堂 075-432-5055 本庁内線 6113 Mail: kyoto.fucyod@mb3.seiky (福利厚生センター地階)

レシートでバランスのとれた食事のチェックを

京都府庁生活協同組合 食堂	
領収証 TEL 075-432-5055	
2020年10月14日(水) 12:30	
ハンバーグおろしソース	¥312
ライスSS	¥101
みそ汁	¥63
中華風豆腐	¥93
合計	4点
	¥569
(10%対象)	
内消費税等	¥51)
ICプリペイド	¥569

1食の目安	1点=80kcal
男:赤2点 緑:1点 黄:7点	
女:赤2点 緑:1点 黄:4点以上	

赤 2.3点 緑 0.4点 黄 5.4点	
タンパク質 27.8g 加糖量 157mg	
野菜量 100g 638kcal	
塩分相当 6.3g	

前回7%ポイント残高	¥2,849
今回7%ポイント利用金額	¥569
7%ポイント残高	¥2,280

食堂のレシートに3色食品群やカロリー等を表示しています。

●3色食品群とは

- ①赤:「体の中で血や肉になる」・肉・魚・卵・大豆・牛乳など
- ②緑:「体の調子を整える」・緑黄色野菜・その他野菜・果物・海藻
- ③黄:「体を動かすエネルギーや体温になる」・ご飯・穀物・芋類・油脂類・砂糖など

●この3色の食品群からバランス良く摂取することが重要です。

●食堂のレシートは、この3色の食品群からそれぞれどれだけ摂取したかが分かるように表示しています。



男女別の3色食品群の摂取の目安ポイント(1点80kcal)を示しています。

実際に購入した商品の3色食品群のポイントを表示しています。※目安ポイントと比較してください。

併せて、タンパク質、カルシウム、野菜量、塩分量及び合計カロリー量を表示しています。

※入口横のメニュー写真には、その商品に使用されているアレルギーも表示しています。

体の中で血や肉になる

赤の食品群

主な栄養素
タンパク質
カルシウム
ビタミンB1

肉・魚介類→2点(140点)
牛乳・乳製品→2点(200点)
卵→1点(50点)
大豆・大豆製品→1点(100点)

1日に食べる目安 6点

体の調子を整える

緑の食品群

主な栄養素
ビタミン
ミネラル
食物繊維

野菜→1点(360点)
果物→1点(150点)
芋類→1点(100点)
海藻・きのこ

1日に食べる目安 3点

体を動かす力になる

黄の食品群

主な栄養素
炭水化物
脂質

穀類→男性13.5点(650点) 女性9点(450点)
※穀類は口嚼に制限
油脂類→男性2点(20点) 女性1.5点(15点)
砂糖→0.5点(15点)

1日に食べる目安 男16点・女11点