

ヘルシーランチで Let's Try 糖尿病予防！



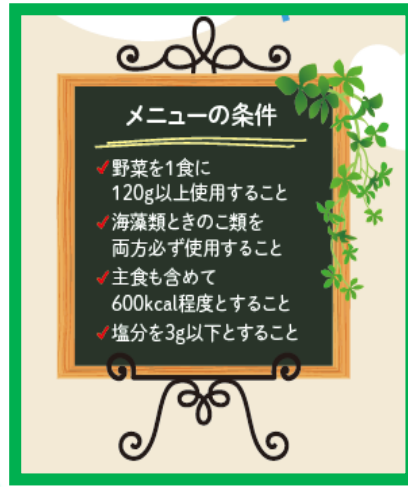
『糖尿病予防で健康寿命を延ばしましょう。』

中央区民は市の平均と比べ、**血糖値が高い**傾向にあり、糖尿病予防が課題となっています。そこで、健康に配慮した食事を取り入れてもらおうと、平成29年度より中央区内の飲食店でヘルシーランチを提供しています。

ヘルシーランチでは、糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけを実感していただけます。ぜひ、お試しください。

『ヘルシーランチとは？』

野菜やきのこ、海藻など食物繊維の多い食材から食べると、**血糖の急激な上昇が抑えられます**。また、ごはんなどの主食の食べ過ぎも防ぐことができ、**肥満予防**にもつながります。これらの効果を期待できるメニューを「ヘルシーランチ」として、**区内11店舗**で提供します。



中央区健康づくりサポーター

なか ちかこ
「中 央子」です。

どうぞよろしくお願いいたします。

Let's Try
糖尿病予防

ヘルシーランチを お店に食べに行こう

カフェ オードリー (PLAKA 1・2階)

1日10食限定 /

ヘルシーガバオプレート ...1,000円 (税込)

エネルギー 610kcal 野菜量 136g 塩分 2.5g



食事制限がある人もない人も食べられるメニューを目指しているの、良い機会でした。ガバオライスは鶏むね肉と大豆ミートを合わせて使い、カロリーを抑えながらも満足感が出せるように工夫しました。香辛料が夏の疲れにも効果的です。オーナー 瀬尾剛子さん

提供期間 平成31年3月31日(日)まで 提供時間 午前11時～午後3時

終了

しました

SUZUVEL (CoCoLo新潟西館1階)

「ヘルシーランチ」とご注文下さい /

SUZUVEL RICE BOWL ...1,382円 (税込)

エネルギー 635kcal 野菜量 200g 塩分 2.9g



県内産の野菜をたっぷり使った献立です。野菜のピューレから手作りするスープなど、素材が持つおいしさを引き出す調理法にこだわりました。車麩を代用することでヘルシーに仕上げたためかすて新漏らしさも感じてくださいね。ストアマネージャー 柴田勇さん



提供期間 9月16日(日)～12月31日(月) 提供時間 午前11時～午後10時

トラットリア アズーリ (東堀前通6-1062-2)

旬野菜のトマトソース
スパゲッティ ...1,200円 (税込)

エネルギー 622kcal 野菜量 164g 塩分 2.4g



健康志向の皆さんにも喜んでもらえる献立を考えました。野菜ソムリエの資格を生かして自分で育てたり、農家から直接仕入れたりした新鮮な野菜を使っています。スパゲッティのトマトソースは塩分控えめの味付けですが、時間をかけて煮込んでいるので、うまみが凝縮していますよ。オーナーシェフ 石山淳一郎さん

提供期間 平成31年3月31日(日)まで
提供時間 午前11時～午後2時

モルゲンロート古町店 (古町通5番町596-1)

ロールキャベツきのこのトマトソース
甘酒シーザードレッシングの海藻サラダ添え
...700円 (税込)

エネルギー 547kcal 野菜量 239g 塩分 2.7g



昨年提供した時に「外食なのに野菜がたくさん取れて良いね」と繰り返し注文してくれるお客さんが多かったため、同じ献立を復活させました。メインのロールキャベツは女性や年配の方でも食べやすいボリューム感です。数量限定なのでぜひ早めの時間にご来店ください。モルゲンロート古町店・店長 嶋津裕樹さん



提供期間 平成31年3月26日(月)までの毎月5・15・26日(日曜定休、定休日と重なる場合は前日)
提供時間 午前11時30分～午後2時30分(ラストオーダーは午後2時)

佐渡自然食レストラン 貴支 (西堀ローサ内)

＼ 1日5食限定 /

ヘルシー和食 …980円 (税込)

エネルギー 659kcal 野菜量 192g 塩分 3.0g



常連の方に喜んでもらっている品数豊富な日替わり定食の構成を生かしながら、より健康を意識した献立にしました。特に佐渡産のかつお節と昆布でひいただしで、素材のもつ味わいを最大限引き出すよう心掛けました。野菜も佐渡産にこだわっているので、佐渡の魅力を感じていただきたいね。 貴支・代表 小田貴支さん

提供期間 平成31年3月31日(日)まで(火曜定休)
提供時間 午前11時から(なくなり次第終了)

禪 ZEN (NEXT21・16階)

タニタ食堂の日替わりヘルシー定食

…842円 (税込)

エネルギー・野菜量・塩分は提供日により異なります
※写真は一例です



たっぷり使っている野菜は火の通し方を工夫し、かみ応えを出すようにしています。20分に設定したタイマーと一緒に提供するので、よくかんでゆっくり時間をかけて食べてください。体に良い料理を当店で味わったあとは、ご自宅の食事にも取り入れてもらえるとうれしいです。 禅・支配人 村山真奈美さん

提供期間 平成31年3月31日(日)まで ※ただしヘルシーランチの条件に合う献立の提供日
提供時間 午前11時～午後2時

あどばんす 分場 (関屋大川前1-10-1)

蒸し鶏のごまだれかけ弁当

…500円 (税込)



エネルギー 567kcal
野菜量 128g 塩分 2.6g

肉団子と野菜の甘酢あんかけ弁当

…500円 (税込)



エネルギー 546kcal
野菜量 167g 塩分 2.7g



蒸し鶏にささみを使ったり、肉団子にえのきを混ぜ込んだりしてカロリーを抑えています。酸味を利かせたおかずも入れて味にメリハリをつけることで、最後まで飽きずに食べてもらえる献立にしました。ひとつひとつ心を込めて作った手作りのお弁当の温かさをお届けしたいと思っています。 あどばんす 青池明子さん

提供期間 平成31年3月までの毎月①第2水曜②第4金曜
配達区域 有明台小・関屋小・浜浦小学校区(区域外の方は店頭での受け取り)
予約 ①第1金曜②第3金曜までに電話で同店(☎265-5150)へ

終了
しました

FARM TABLE SUZU (ビルボードプレイス2・2階)

**越のかおりときのこのリゾット
～佐渡わかめと野菜のマリネを添えて**

…1,188円 (税込)

エネルギー 599kcal 野菜量 231g 塩分 2.8g



献立の中心食材にしたお米「越のかおり」は糖の吸収がゆっくりになる品種です。粘り気が少ないという弱点があるため、さらっと食べられるリゾットにしました。トマトときのこのうまみ以外に隠し味として入れた玄米みそもポイントです。家でも挑戦しやすい一品ですよ。 FARM TABLE SUZU・店長 是枝香織さん

提供期間 平成30年11月1日(木)から11月22日(木)まで
提供時間 午前11時～午後2時

カフェテラスピア(市役所本館2階)

**ヘルシー和風
ハンバーグランチ**

…900円 (税込)

エネルギー 545kcal 野菜量 239g 塩分 3.0g

終了
しました



メインのハンバーグは豆腐をたっぷり使い、ふわふわの食感に仕上げました。主食もキノコをたくさん入れた炊き込みご飯にしたので、食物繊維もしっかり取れますよ。デザートはグレープフルーツゼリーもお楽しみください。 営業取締役 廣田辰巳さん

提供期間 1月15日(火)～1月18日(金)、2月12日(火)～2月15日(金)
提供時間 午前11時～午後2時30分

古町 柳都庵 (古町通6番町953-1)

とり肉ときのこのつけそば …980円 (税込)

エネルギー 558kcal 野菜量 120g 塩分 3.0g



ランチで人気が高い鴨のつけそばをアレンジして、鶏肉を使ったつけそばにしました。お肉以外にキノコや海藻もたっぷり入っているので、うまみが凝縮しています。付け合わせのついで新潟の味と一緒に堪能してくださいね。 女将 根塚愛さん

提供期間 3月31日(日)まで 提供時間 午前11時30分～午後2時

中央区

ヘモグロビンエーワンシー
普及犬の『エワン』です！
よろしくお願ひします♪



お弁当
テイクアウト

hana-na(上所上1-16-1)

＼ 1日20食限定 /

15穀米のバランス弁当 …1,080円 (税込)

エネルギー 590kcal 野菜量 122g 塩分 2.5g



いつも提供している野菜たっぷりのバランス弁当をさらに塩分控え目に仕上げました。酢や山椒を使ったおかずも入れて、味つけのメリハリを意識しました。旬の根菜をたくさん使ったので、季節感も味わってもらいたいですね。 hana-na・オーナー 安部由美子さん

提供期間 2月18日(月)～3月2日(土)
提供時間 午前11時～午後7時 ※なくなり次第終了