

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、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9店舗**で提供します。



中央区健康づくりサポーター

なかろかこ「中 央子」です。

どうぞよろしくお願ひします。

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

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

…800円(税込)

エネルギー 547kcal 野菜量 239g 塩分 2.7g



野菜ときのこを中心とした優しい料理で、2年前から提供しています。ビタミンが豊富に含まれているきのこは、1年中手に入る食材です。料理のバリエーションも豊富なので、家庭でもぜひ取り入れてほしいですね。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 鶴澤裕樹さん

提供期間 令和2年3月25日(水)までの毎月5・15・25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)

禅 ZEN (NEXT21・16階)

タニタ食堂の日替わりヘルシー定食

…880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



野菜の火の通り方が一定になるように、長さや厚さをしっかり決めていきます。これによって、程よい硬さで味わえる料理にしています。また、味付けや調理法にもこだわっているのも、きっと新しい料理の組み合わせが発見できると思います。家庭でもぜひ挑戦してみてください。

禅・支配人 村山真奈美さん

提供期間 明瞭なし

提供時間 午前11時～午後2時 ※数量限定

トラットリア アズーリ (東堀前通6-1062-2)

1日2食限定

鶏胸肉とたっぷりサラダランチ …1,500円(税込)

エネルギー 628kcal 野菜量 228g 塩分 2.9g



健康志向の高まりを受けて以前に試作していた料理を、今回のヘルシーランチを機に改良して復活させました。カロリー控えめの鶏肉と、野菜ソムリエとして厳選した野菜をバランスよく、たっぷり使いました。お客様が食べて感じたことを、家庭の料理にも反映してほしいです。

オーナーシェフ 石山淳一郎さん

提供期間 令和2年3月31日(火)まで 提供時間 午前11時～午後2時

※昨年度のヘルシーランチ(旬野菜のトマトソースパゲッティ・1,300円)も同時提供

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 669kcal 野菜量 192g 塩分 3.0g



昨年度に引き続き、佐渡産食材を豊富に使った和食を提供します。世代を問わず、多くの人から好評をいただきましたので、嬉しかったです。カロリーに気を付けながら、見た目にも楽しい、季節感を出すことにこだわっています。「だし」をとることが、ヘルシーな食生活には大切です。

貴支・代表 小田貴支さん

提供期間 令和2年3月31日(火)まで(火曜定休)

提供時間 午前11時から(なくなり次第終了)

SUZUVEL (CoCoLo新潟西館1階)

「ヘルシーランチ」とご注文下さい /

SUZUVEL 特製ヘルシーライスボール

¥1,408円 (税込)

エネルギー 583kcal 野菜量 178g 塩分 3.0g



サバの南蛮漬けなど昨年よりも主菜を増やし、よりご飯がすすむメニューにしました。当店でも使用している野菜のソースは、手軽に様々な種類の野菜をとれるのでおすすめです。野菜をペーストにして調味料と混ぜるだけで簡単に作れますよ。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

ストアマネージャー 柴田満さん

提供期間 令和元年12月31日(火)まで

提供時間 午前11時～午後10時(ラストオーダーは午後9時30分)

カフェ オードリー (PLAKA1・2階)

「1日10食限定 /

フェイクミートと里芋のシチュー ¥1,300円 (税込)

エネルギー 654kcal 野菜量 280g 塩分 2.9g



シチューにはフェイクミート(大豆ミート)を使用し、すりおろした里芋のとろみだけで煮込んだグルテンフリーの優しい味わいに仕上げました。舞茸の袖子胡麻炒めは塩分控えめですが、スパイスやハーブの香りで美味しく満足感を出しています。家庭でも挑戦しやすいですよ。

オーナー 瀧尾則子さん

提供期間 令和元年11月5日(火)～令和2年3月31日(火)まで

提供時間 午前11時～午後3時

あどばんず 分場 (開田大川前1-10-1)

「日替わり /

ヘルシー弁当 ¥600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



6種類のヘルシー弁当を1種類ずつ日替わりで提供します。胡麻など香りのある食材を使うことで、塩分控えめでも満足できる味つけにしました。お肉や野菜は蒸したり揚げ物もオーブンを活用など、ちょっとした工夫でカロリーを抑えられるので、ご家庭でも試してみてくださいね。

あどばんず 青池明子さん

提供期間 令和2年3月までの毎月(第2水曜)第4金曜

配達区域 有明台小・開田小・浜浦小学校区(区域外の人は西園での受け取り)

予約 ①第1金曜②第3金曜までに電話で予約(☎265-5150)へ

hana-na (上原上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 690kcal 野菜量 122g 塩分 2.5g



それぞれの献立で食材が重複しないように作っているため、彩りとバランスが良いことがポイントです。味付けは、全体的に薄くすると食べ飽きてしまうため、デミソースではしっかり味を出しつつ、他の献立で目隠しやさり香りを強調することで、ヘルシーながら満足感を出しています。

オーナー 安部由美子さん

提供期間 ①11月25日(月)～30日(土)まで

②令和2年2月3日(月)～8日(土)まで

提供時間 午前11時～午後7時 ※なくなり次第終了

カフェテラスピア (市役所本館2階)

「1日40食限定 /

ヘルシー和風ローストビーフプレートセット ¥900円 (税込)

エネルギー 613kcal 野菜量 160g 塩分 2.7g



メインのお肉料理は、ローストビーフにすることでカロリーを低く抑えました。また、食べ応えのある野菜たっぷりの「フレッタータ」には、きのこのトマトソースを添えました。のかぶりは、これから初春にかけて、ますますおいしくなります。さっぱりとしたポン酢でお召し上がりください。

料理長 立川功さん

提供期間 ①令和2年1月14日(火)～17日(金)まで ②令和2年2月17日(月)～21日(金)まで

提供時間 午前11時30分～午後2時30分

今日の夕食は
このメニューにして
みようかしら♪



中央区
ヘモグロビンEワンシー
普及犬の『Eワン』だブク!
よろしくブク～♪

野菜を1日5皿食べよう!



Let's Try
糖尿病予防!

中央区
中興子

問い合わせ先：中央区健康福祉課健康増進係 025-223-7246 (直通)