

「健康のおもてなし店」を紹介します

本市では、子どもから大人まで全国と比較して「肥満」の割合が高く、肥満が原因で引き起こされる「高血圧」もまた、市の健康課題となっています。

肥満の原因には「食べ過ぎ」「早食い」「運動不足」など様々な要因が考えられますが、そのひとつに「野菜の摂取不足」が考えられます。

また、高血圧の要因として「食塩のとりすぎ」があり、減塩は血圧低下に対する効果も認められています。



会津若松市食育推進キャラクター
「こぼりん」



第二次会津若松市
食育推進計画



日本高血圧学会
ホームページ

肥満・高血圧の解消のためには？

自分でできる取組み

1 はかる！

- ①朝起きて1時間以内
- ②トイレをすませて
- ③朝食・服薬の前に、なるべく同じ条件で測定する習慣をつけましょう。



2 記録する！

血圧手帳やカレンダー等に、毎日の測定の結果を記録しましょう。どんな時に高い（増える）のか、自分の生活変化を把握してみましょう。



3 生活改善！

まずは、自分が口にするものに含まれる成分を知る。「栄養成分表示」をチェック！



R4会津LEAD通信↑

血圧：口に入れる食塩相当量を減らす。



体重：口に入れる物の量を減らす。（無意識に口に運んでいませんか？）野菜等の食物繊維から、ゆっくり食べる。



誰もが自然に健康になれる食環境づくり

『健康のおもてなし店』の取組み

腹八分目
(満腹まで食べない)

たっぷり野菜 (きのこ・海藻も)
(1食目安100g以上)

塩分控えめ



健康への近道



令和5年度「健康のおもてなし店」一覧

パーラージロー

- チキンクリームシチュー  **¥980**
(野菜サラダ、コーヒー付) ※トーストまたはライスを選択
- ミックス焼サンドイッチ   **¥500**
(卵・野菜)
- ハンバーグセット  **¥750**
(サラダ、ライス、みそ汁付)



値上げの可能性あり(お問い合わせください)

営業時間 平日 8:00~20:00 土日祝 8:00~18:00

定休日 12月31日~1月3日

住 所 栄町2-12

☎ 0242-25-2002

野菜レストラン ポタジェ

- 野菜のオードブル盛り合わせ  **¥1,430**
- 本日のポタージュスープ   **¥540**
- 季節野菜のマイルドガーリック
スパゲティ   **¥1,430**



化学調味料など無添加で、できるだけ多くの地元野菜を使用した料理を提供しております。

営業時間 ランチ 11:00~14:30

ディナー 17:30~20:00

定休日 日曜日のディナータイム、月曜日

住 所 一箕町八幡牛ケ墓14-1

☎ 0242-93-8404



キッチン モモ

- 日替わり弁当    **¥600**
- 日替わり弁当(おかずのみ)    **¥500**



- 栄養バランスを考えた、体に優しいお弁当です。
- ご飯の大盛り無料です。
- お米の産地：会津美里町産コシヒカリ

営業時間 8:30~17:30

定休日 日曜日、祝日、年末年始

住 所 門田町大字飯寺字村東276-9

☎ 0242-27-2088



會・マチエール matiere

- 会津発芽玄米パン
会津地鶏赤ワイン煮 野菜たっぷり
焼きカレーパン    **¥378**
※3日前までに要予約



会津伝統野菜をはじめ、季節の会津野菜を100%使用(季節によって使用する野菜が変わります)。その他、焙煎椎茸軸やきな粉、みそを使用し、香料は不使用の減塩手作りパンです。

営業時間 10:00~16:00

定休日 木曜日、年末年始

不定休のためホームページ参照

住 所 飯寺北二丁目3-80

☎ 0242-23-8713



実施期間：令和5年12月～令和6年3月31日

ベーカリー&カフェ コパン

- 野菜たっぷりキーマカレーセット 
 (キーマカレー、サラダ、スープ) **¥1,000**
- サラダ   **¥306**



営業時間 10:00～17:00

定休日 日曜日

住 所 一箕町亀賀字北柳原52

☎ 0242-93-7566



「健康のおもてなし店」とは、本市に所在する営業許可申請済施設店舗で、食品衛生法に基づく許可を受けた事業者であること。また、次の(1)～(3)の健康に資する食サービスのうち、2つ以上を提供している店舗のこと。

(1) **野菜たっぷりメニュー**
野菜・きのこ・海藻類が、
1食に100g以上含まれる料理



(2) **塩分控えめメニュー**
1食の食塩相当量が3g未満の料理



(3) **バランスメニュー**
1食 600kcal 程度、かつ主食があり、野菜が入った一汁二〜三菜以上の定食や弁当



★ **テイクアウト可能なメニュー**



※価格はすべて税込みです

Bistro コロンボ

- たっぷりきのこチーズのスパゲティ   **¥990**
- グリーンサラダ   **¥660**



ランチメニュー (サラダつき) は週によって変わります。

営業時間 ランチ 火曜日・水曜日 11:30～14:00
ディナー 火曜日～日曜日 17:30～22:00

定休日 月曜日

住 所 東栄町6-14

☎ 0242-77-6537



ハチヤ

- 生姜焼き定食   **¥750**
- チキンカツ(味噌だれ)定食   **¥600**
- ハチくん定食(ミックスフライ)   **¥600**
- 唐揚げ定食   **¥750**



・上記以外の定食にも常時4種類の副菜がつきます。

・日替わり弁当 (みそ汁付) ¥500も販売しています。

・お米の産地：湯川産コシヒカリ

営業時間 ランチ 水曜日～金曜日 11:30～14:00
ディナー 17:30～22:00

定休日 日曜日、月曜日、祝日

住 所 栄町6-25

☎ 080-1811-7474



カフェ&デリ マルク

スマートミール

- **ちゃんとアラカルト**    **¥1,120**

(栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般)
(女性向けのお弁当(530kcal/食塩相当量1.8g))

- **しっかりアラカルト**    **¥1,223**

(栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や)
(女性向けのお弁当(665kcal/食塩相当量2.3g))

- **デリランチ**   **¥1,150**

(人参のナッツラベ、鶏レバーの生姜煮、切り干し大根)
のシーフード炒め、鶏肉のピーナツソース、スープ、
玄米ご飯150g(約580kcal/食塩相当量2.7g))



スマートミール
シリーズのお弁
当は、3営業日
前までにご予約
ください。

営業時間 11:00~16:00

定休日 日曜日、年末年始

住 所 一箕町大字亀賀字川西39-4

☎ 0242-36-7710



リオン・ドール各店舗

- **やさしいお惣菜3点盛り合わせ**    **¥321**

(ひじき煮、卵の花、切り昆布煮)

- **やさしいお惣菜を愉しむお弁当**   **¥494**

(やさしいお惣菜3点、銀鮭、南瓜煮、
黒豆、玉子焼き、鶏十目ご飯、白ご飯)

- **三元豚のロースカツ重**   **¥594**



自社工場にて、北海道産昆布と焼津産かつお節で朝一番に
とった新鮮な「天然だし」を使用した商品です。「だし」を
使用することで、塩分を抑えながらも、だし特有の“やさし
い旨みと味わい”を感じられる、からだに嬉しいお惣菜です。

【リオン・ドール 市内8店舗】

千石店、河東店、七日町店、滝沢店

門田店、年貢店、会津アピオ店、駅前店



ごはん処 結々

- **日替り弁当**    **¥600**

- **日替り定食**   **¥700**



プラス100円で玄米をお選びいただけます。
その他、ソースカツ丼定食¥900・ソースカツ丼
弁当¥700等もごございます。
※お弁当を予算に応じてお作りします。

営業時間 11:00~14:00

(ごはん等がなくなり次第終了です)

定休日 土曜日、日曜日、祝祭日

住 所 栄町6-12

☎ 080-8848-5628



元祖ほるもん道場

会津清水通り店

- **野菜盛り一皿**   **¥363**

(焼き物：玉ねぎ、キャベツ)

- **きのこのバターホイル焼き**   **¥454**

(焼き物：しめじ、エリンギ)

- **名物道場サラダ**   **大 ¥1,078**

(リーフレタス、大根、人参ほか)

小 ¥748



バランスの良いお食事
で、皆様の健康の一助
となるよう努力致し
ております！

営業時間 17:00~24:00

定休日 日曜日

住 所 栄町4-28

☎ 0242-24-9484