

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**
(人参のナッツラペ、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 結ゆ

- **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 小 ¥748**
(リーフレタス、大根、人参ほか)



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

「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。



3 生活改善！

まずは、自分が口に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。

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。



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

実施期間：令和5年12月～令和6年3月31日

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 一箕町八幡牛ヶ墓14-1
☎ 0242-93-8404



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  **¥1,000**
(キーマカレー、サラダ、スープ)
- 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

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



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

