



「健康のおもてなし店」を紹介します

本市の健康課題に、**肥満と高血圧**があります。肥満は高血圧を引き起こしやすく、動脈硬化のリスクにもなります。また、塩分の多い料理は食事の量が増えやすく肥満につながりやすいと考えられています。子どもから大人まで、誰もが健康でいきいきと暮らせる会津若松市を目指して、普段の食事に加えて外食や中食でも、自分に適した食事を選択する習慣をつけましょう。

令和6年度の「健康のおもてなし店」として承認された13店舗を紹介します。ぜひご活用ください!!

※健康のおもてなし店の条件は、裏面をご覧ください!

「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

テイクアウト可



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

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～

たっぷり野菜
(きのこ・海藻も)
(1食100g以上)

塩分控えめ
(1食3g未満)

バランスよく
(1食600kcal程度)
一汁二～三菜

市役所 + 自分たちが健康のために行う取組

食事は腹八分目で!!

- ★体は口に入れたもので作られています。食べすぎは万病のもと。
- ★食事は野菜類から食べ始めましょう!

減塩は必須!!

- ★減塩は、高血圧の解消だけでなく、肥満の改善や血管の修復にも効果的!
- ★今よりも、毎食塩を1つまみ分ずつ減らしましょう!

毎日にかけて記録を!! (体重・血圧管理)

- ★「朝イチ」がおすすめ! (トイレの後、食事・服薬の前)
- ★記録をして、生活の振り返りに活用しましょう!

「自分に必要な食事の量が知りたい」「健診結果が届いて食事の改善がしたい」などの食に関するご相談は、健康増進課までお問い合わせください。

お問い合わせ 会津若松市 健康増進課 ☎0242-39-1245

— 掲載のメニューや価格は、変動する場合がございます。ご了承ください。 —

— 「健康のおもてなし店」は随時募集しております。ご希望の店舗様は健康増進課までお問い合わせください —

カフェ&デリ マルク



スマートミール認証弁当

- **ちゃんとアラカルト ¥1,223**
～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(玄米ごはん150g)～
- **しっかりアラカルト ¥1,324**
～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(玄米ごはん200g)～

- **デリランチ ¥1,280**
(ひじきとピーツのアンチエイジングサラダ/セロリとアボガドのマセドアンサラダ/ささ身の竜田揚げ/大根チーズもち/ごはん150g) ※玄米の場合+50円
※12種類のお惣菜から、お好きな4品を選ぶランチです。

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。
※写真はイメージです。季節により内容が変更する場合があります。

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

野菜レストラン ポタジエ



- **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 ¥1,200**
(キーマカレー、サラダ、スープ)
- **サラダ ¥350**

サラダ・スープは日替わりです。
お米の産地：特別栽培コシヒカリ

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

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 (卵・野菜) **¥500**



●ハンバーグ
セット **¥750**
(野菜サラダ、
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

Bistro コロンボ



●アンチョビと
ブロッコリーの
パスタ **¥990**



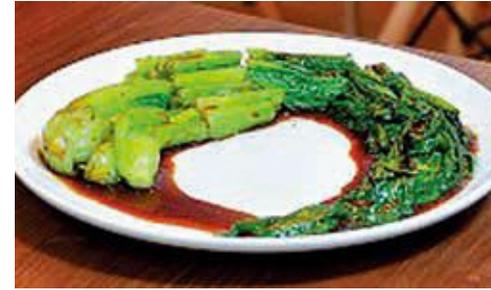
●きのこの
ガーリックソテー **¥880**



ランチメニューは週によって変わります(サラダ付)

【営業時間】 ランチ 水曜日・木曜日 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

台湾キッチン 會津ウルトラ



●青菜のオイスターソースがけ **¥700**

・小松菜150gをさっとゆでてソースをかけた、シンプルなおいしさです。
・野菜ソムリエのプロが季節の野菜をおいしくアレンジしてご提供いたします。

【営業時間】 18:00~22:00(ラストオーダー 21:30)
【定休日】 日曜日
【住所】 馬場町1-10 ☎0242-32-5233

キッチン モモ



※すべてテイクアウトのみ
●日替わり弁当 **¥600**
※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

【営業時間】 8:00~17:00
【定休日】 日曜日、祝日、年末年始
【住所】 飯寺南一丁目4-40 ☎0120-97-8185

會・マチエール matiere



※すべてテイクアウトのみ

●会津コシヒカリ米粉
ライスピザクラスト (冷凍販売あり) **¥378**
●会津地鶏ワイン煮ミートソースの季節野菜と
会津米粉のライスピザ ※3日前まで要予約 **¥795**



會・マチエールmatiereは10月におかげさまで11周年を迎えました。上級食育アドバイザーの店主が会津の食材を使い、子どもたちにも喜ばれる、地産地消のユニークなパンを提案します。

【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

リオン・ドール各店舗



※すべてテイクアウトのみ
●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、荀土佐煮、漬物、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 ☎23-9311 河東店 ☎75-5711
七日町店 ☎22-1000 滝沢店 ☎39-6711 門田店 ☎38-4311
年貢店 ☎28-7700 会津アピオ店 ☎32-6511 駅前店 ☎22-0065

豆ふ屋 cafe shun

※とうふステーキセットはテイクアウト不可

●とうふハンバーグセット **¥1,150**
●おからコロッケセット **¥1,150**
●とうふステーキセット **¥1,150**
●ソースカツセット **¥1,200**

●とうふハンバーグ **¥850**
●おからコロッケ (1個) **¥100**

豆腐、油揚げ、おから、豆乳をふんだんに使用した食事とデザート以外にも、旬の野菜を使った身体にやさしく、ヘルシーな料理を提供しています。

【営業時間】 10:30~17:30
【定休日】 月曜日、第一・第三日曜日
【住所】 追手町3-27
☎0242-27-1024

元祖ほるもん道場 会津清水通り店



●焼き物：キャベツ **¥275**
玉ねぎ **¥275**
※写真は2種を合わせたものです。
●きのこのバターホイル焼き **¥385**
(焼き物：しめじ、エリンギ)



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

株式会社 山際食彩工房

※すべてテイクアウトのみ

●日替わり弁当① **¥1,296~**
和食そうざいを中心に様々な味を少しずつ味わえるお弁当です。
※ボリュームにより価格は変わります。(写真は1,620円です)



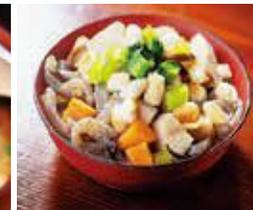
・お弁当はすべて、前日の午前中までの予約制です。
・福島県産の食材を中心に、手作りの味をお楽しみいただけます。店内飲食スペースはございません。(お弁当・オードブルのテイクアウトのみ)

●日替わり弁当② **¥1,296~**
揚げ物や肉は入れず、和そうざいが少しずつ入ったお弁当です。
※ごはんの量などご要望にお応えします。



【営業時間】 9:00~17:00
【定休日】 土曜日、日曜日、祝日
【住所】 大塚2丁目5-10
☎0242-85-7703

会津居酒屋 籠太



●会津地鶏モツ煮 **¥550**
●こづゆ **¥660**
●城下煮メ **¥550**



会津の郷土料理をお楽しみください

【営業時間】 17:00~22:00(ラストオーダー 21:30)
【定休日】 日曜日(不定休)
【住所】 栄町8-49
☎0242-32-5380