

## ヘルシーランチを お店に食べに行こう

区内の飲食店で「ヘルシーランチ」を提供します。これは、区の健康課題である糖尿病を予防する食事を体験し、食生活に取り入れるきっかけにしてもらうための企画です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけをまずは飲食店で実感してみませんか。 健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

**ヘルシーランチとは?** 野菜やきのこ、海藻を使い食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できます。

**メニューの条件は?**

- 野菜を1食に120グラム以上使用すること
- 海藻類ときのご類を両方必ず使用すること
- 主食も含めて600キロカロリー程度にすること
- 塩分を3グラム以下にすること


**どこで提供するの?** 区内の9の飲食店で提供します(右表のとおり)。提供期間やメニューは店舗により異なります。

**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**

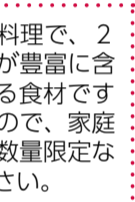
…800円(税込)

エネルギー 547kcal 野菜量 239g 塩分 2.7g



野菜ときのご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し、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 嶋津裕樹さん



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)

**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。カロリー控えめな鶏肉と、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スパゲッティ・1,300円)も同時提供

## ヘルシーランチ提供店一覧

※今号に掲載している店舗以外の情報については、詳細が決まり次第、本紙で順次ご紹介します。

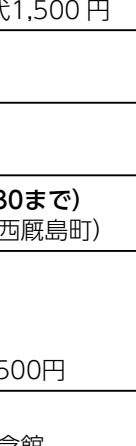
店名	住所
モルゲンロート古町店	古町5-596-1 アイメディア実習棟2階
禅zen	西堀通6番町866 NEXT21 16階
トラットリア アズーリ	東堀前通6-1062-2
佐渡自然食レストラン 貴支	西堀前通6-894-1 西堀ローサ内
カフェ オードリー	笹口1-1 プラカ1 2階
SUZUVEL	花園1-96-47 CoCoLo新潟西館 1階
あどぼんす分場	関屋大川前1-10-1
カフェテラスピア	学校町通1番町602-1 市役所本館2階
hana-na	上所上1-16-1

**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で、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



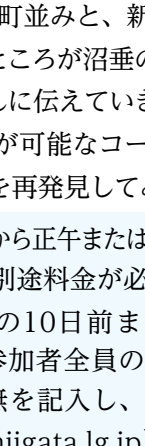
提供期間 期限なし  
提供時間 午前11時～午後2時 ※数量限定

**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



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、驚きました。カロリーに気を付けながら、見た目にも楽しめ、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ね。

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)

## 11月2日まで開催中 えんでこまち歩き

期日(土曜)	コース番号	コース名・主なポイント
10/19	⑪	沼垂町並み散策(沼垂割烹ランチ付、12:30まで) 沼垂テラス商店街、乙子神社 (ランチ協力店:割烹たなか) ㊦ランチ代1,500円
	⑫	イザベラ・バードが歩いた新潟町 白山神社大鳥居、招魂坂、鍋茶屋小路
10/26	⑬	にいがた古町花柳界巡り 古町商店街、老舗料亭、旧齋藤家別邸
	⑭	下町神社仏閣巡りパワースポット(12:30まで) 湊稲荷神社、入船地藏尊、金刀比羅神社(西厩島町)
11/2	⑮	<b>NEW</b> 花街を支えた女たち男たち (わっぱ飯ランチ付、12:30まで) 古町花街、市山流宗家宅、大円寺公園 (ランチ協力店:田舎家) ㊦ランチ代1,500円
	⑯	白山神社・白山公園ミステリー 白山神社拝殿、蛇松明神、燕喜館、県政記念館

11月2日まで、毎週土曜日の午前中に「えんでこ」まち歩きを開催しています。9月14日には「沼垂北部・竜が島界限散策」コースを開催。老舗酒蔵跡や本立寺など、沼垂の歴史を感じられるスポットを新潟シティガイドの案内で巡りました。

参加した三富豊彦さんは、「沼垂をじっくり歩いたのは初めてです。ガイドさんの説明で歴史にも詳しくなれました。他のコースにも参加して、もっと新潟のまちを知りたいです」と笑顔で話してくれました。案内を担当したガイドの近藤勲さんは、「昔ながらの町並みと、新しい建物といった対照的な風景が共存しているところが沼垂の魅力。これからは沼垂の歴史の奥深さをみなさんに伝えていきたいです」と話してくれました。

今後申し込みが可能なコースは左表のとおりです。まち歩きで地域の魅力を再発見してみませんか。

**時間** 午前10時から正午または午後0時30分まで ㊦各コース25人 ※応募多数の場合は抽選  
㊦500円 ※別途料金が必要なコースあり ㊦帽子、雨具、飲み物  
㊦参加希望日の10日前までに(必着)、はがきまたはメールに参加希望日、コース番号、参加者全員の氏名、代表者の氏名・住所・電話番号、⑮⑯はランチ希望の有無を記入し、〒951-8553(住所記入不要)中央区地域課(メール chiiki.c@city.niigata.lg.jp)へ ㊦同課(☎223-7041)

