



Chuo Ward Office
中央区役所

Let's Try 糖尿病予防

まちなか健康フェスティバル

平成30年11月10日(土)・NEXT21 1階アトリウム

期限：H30
11月末日
ワンコイン (500円)
体験チケット
中央区健康づくりサポート
な が ち が こ
中 央 子
セントラルフィットネスクラブNEXT21
1日使い放題(マンジルスズヴェルアール・スカルゴコロ)
1日使い放題(マンジルスズヴェルアール・スカルゴコロ)
1日使い放題(マンジルスズヴェルアール・スカルゴコロ)

10:00~

クイズラリー

①~⑦をめぐる、プレゼントをGETしよう!

先着
300名

9:30~

オープニング・キッズダンス



セントラル
フィットネス
クラブ

協力：セントラル
フィットネスクラブ
NEXT21

中央区健康づくりサポーター
な が ち が こ
中 央 子

測定・相談・
体験無料
です!

10:00~

クイズ①

知っていますか?

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c測定

過去2か月間の血糖値状況を示すため、
新潟市の特定健康診査の検査項目に
なっています。

ヘモグロビンエーワンシー
~異常なし HbA1c5.5%以下~

協力：新潟県糖尿病協会

先着
50名

10:00~15:00

健康チェック

- 指先でわかる~血管年齢測定~
*血管の硬さを年齢で表した指標!
- 体のバランスチェック~体組成測定*~
*体重、体脂肪率、筋肉量を確認!
- かかとでわかる~骨密度測定*~
*体に優しい超音波検査 ※素足での測定となります

クイズ②

10:00~15:00

簡単!

あなたの食事大丈夫?

食事バランス チェック

リアルなフードモデルで
楽しく「さっと」わかる!
~食事診断システム
SAT~



クイズ③

6F

受付は
1F

セントラルフィットネス クラブNEXT21 運動体験



1回目 11:30~/2回目13:30~
1階受付で10:00より整理券を
配布します。(先着各20名)
~上ばき不要、運動しやすい服装で~

クイズ④

ヘルシーランチがBOXに!

1,200円(税込)



つらが

スズベル

SUZUVEL

※なくなり次第終了

限定
70食

10:00~

どれでも100円(税込)野菜!販売

1日に
必要な野菜は、
350g!



つらが

トラットリア
アズーリ
Trattoria
Azzurri

※なくなり次第終了

B1F

セブン-イレブン 新潟NEXT21店

クイズ⑦

まちなか健康フェスティバル・イベントカレンダー

11月

1日(水) ~30日(金)

NEXT21 点灯

ブルーライトアップin新潟



19日(月) ~24日(土)

●時間18:30~20:00●
(受付18:00~)

新潟駅CoCoLo西N+
km-0 niigata lab ライブキッチン

食と健康ウィーク

- 19日(月) 塩加減と美味しさ
- 20日(火) 脱糖質ダイエット!
新潟の新米と旬の野菜を
おいしく食べよう!
- 21日(水) 五味調和で美味しいバランスを
~晩秋のいしがた薬膳~
- 22日(木) 女性をしあわせにする発酵食
~阿賀町山崎糍屋とともに~
- 23日(金) 冬野菜の美味しい食べ方
教えます。
- 24日(土) FUN食 新潟の冬を囲んで!
楽しく健康に!

各回/料理5品程度 料金3,000円(税別)
講師が毎日替わりますので、下記までお問
い合わせください。

●申込み・問い合わせ●

km-0 niigata lab
キロメートル・ゼロニイガタラボ
Tel 025-384-8812



5日(月)

●時間12:15~12:50●
(受付12:00~)

メディアシップ3階
新潟県保健衛生センター
健康げんき倶楽部

お昼休みの健康料理講座

講話&簡単!
調理実習&試食

参加費950円(税込)

●申込み・問い合わせ●

健康げんき倶楽部
Tel 025-384-8448

14日(水)

世界糖尿病デー

糖尿病のことを多くの方に
知っていただくことを目的に、国
際糖尿病連合と世界保健機構
によって制定されました。



糖尿病の予防や
治療について関心を
持っていただき
たいワン

中央区ヘモグロビン
エワンシー普及犬
エワン

中央区
ヘルシーランチとは...

- *野菜を1食に120g以上使用
- *海藻、きのこ使用
- *600kcal程度 *塩分3g以下

*詳細は、中央区役所ホームページ参照



19日(月)

●時間14:00~15:30●
(受付13:30~)

NEXT21 6階
新潟市民プラザ

糖尿病予防講演会

参加費
無料

演題/ ~糖尿病予防の大切さ~
講師/ 新潟県保健衛生センター医師
山田 幸男 氏

●申込み:10月28日(日)より●

市役所コールセンター
Tel 025-243-4894

中央区 ヘルシーランチ 提供店情報

新潟市中央区 糖尿病予防

検索

カフェ オードリー	笹口1-1 プラカ1 2F	提供中	トラットリア アズーリ Trattoria Azzurri	東堀前通6番町1062-2	提供中
カフェテラス・ピア	学校町通1番町602-1 市役所本館2F	H31年1月、2月 提供予定	hana-na	上所上1-16-1	詳細は、後日区だより にて、お知らせ
佐渡自然食レストラン 貴支	西堀前通6番町894-1 西堀ローサ内	提供中	ファーム テーブル スズ FARM TABLE SUZU	八千代2-5-7 ビルボードプレイス2 2F	提供中
スズベル SUZUVEL	花園1-96-47 CoCoLo新潟西館1F	提供中	モルゲンロート古町店	古町5番町596-1 アイメディア実習棟2F	提供中
禅 ZEN	1階アトリウムで お食事券 販売中!	西堀通6番町866 NEXT21 16F	本日提供日!	古町柳都庵	古町通6番町953-1 詳細は、後日区だより にて、お知らせ
~弁当宅配~あどばんす分場	関屋大川前1-10-1 Tel 025-265-5150	毎月第2水曜日、第4金曜日 (5日前までに電話で予約)	配達区域/有明台小学校、関屋小学校、浜浦小学校区域 *上記以外の区域の方は店頭での受取可能		提供中



ヘルシーランチで Let's Try 糖尿病予防!

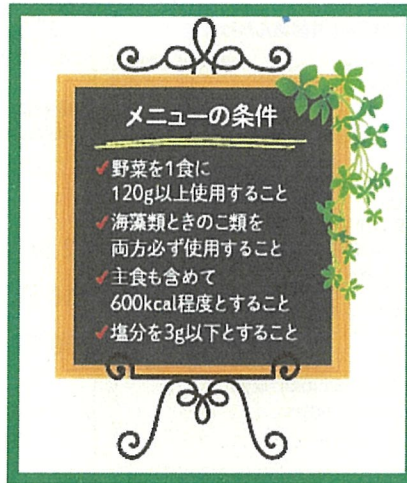
『糖尿病予防で健康寿命を延ばしましょう。』

中央区では健診を受けた人の約半数は**血糖値が基準値より高い**という状況があり、**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、平成29年度より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11店舗**で提供します。



中央区健康づくりサポーター

「なかちこ」です。

どうぞよろしくをお願いします。

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

カフェ オードリー (PLAKA 1・2階)

1日10食限定 /

ヘルシーガバオプレート ...1,000円 (税込)

エネルギー 610kcal 野菜量 135g 塩分 2.5g



食事制限がある人もない人も食べられるメニューを目指しているのので、良い機会でした。ガバオライスには鶏むね肉と大豆ミートを合わせて使い、カロリーを抑えながらも満足感が出せるように工夫しました。香辛料が夏の疲れにも効果的です。オーナー 洞尾剛子さん

提供期間 平成31年3月31日(日)まで 提供時間 午前11時~午後3時

SUZUVEL (CoCoLo新湊西館1階)

「ヘルシーランチ」とご注文下さい /

SUZUVEL RICE BOWL ...1,382円 (税込)

エネルギー 635kcal 野菜量 200g 塩分 2.9g



県内産の野菜をたっぷり使った献立です。野菜のピューレから手作りするスープなど、素材が持つおいしさを引き出す調理法にこだわりました。車窓を代用することでヘルシーに仕上げたためか、新湊らしさも感じてくださいね。ストアマネージャー 柴田勇さん



提供期間 9月16日(日)~12月31日(月) 提供時間 午前11時~午後10時

トラットリア アズーリ (東堀前通6-1062-2)

旬野菜のトマトソース
スパゲッティ ...1,200円 (税込)

エネルギー 622kcal 野菜量 164g 塩分 2.4g



健康志向の皆さんにも喜んでもらえる献立を考えました。野菜ソムリエの資格を生かして自分で育てたり、農家から直接仕入れたりした新鮮な野菜を使っています。スパゲッティのトマトソースは塩分控えめの味付けですが、時間をかけて煮込んでいるので、うまみが凝縮していますよ。オーナーシェフ 石山淳一郎さん

提供期間 平成31年3月31日(日)まで
提供時間 午前11時~午後2時

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
...700円 (税込)

エネルギー 547kcal 野菜量 239g 塩分 2.7g



昨年提供した時に「外食なのに野菜がたくさん取れて良いね」と繰り返し注文してくれるお客さんが多かったの、同じ献立を復活させました。メインのロールキャベツは女性や年配の方でも食べやすいボリューム感です。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 平成31年3月25日(月)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)

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



常連の方に喜んでもらっている品数豊富な日替わり定食の構成を生かしながら、より健康を意識した献立にしました。特に佐渡産のかつお節と昆布でひいただしで、素材のもつ味わいを最大限引き出すよう心掛けました。野菜も佐渡産にごこだわっているのです。佐渡の魅力を存分に感じてくださいね。 貴支・代表 小田貴支さん

提供期間 平成31年3月31日(日)まで(火曜定休)
提供時間 午前11時から(なくなり次第終了)

あどばんす 分場 (開業大川前1-10-1)

蒸し鶏のごまだれかけ弁当

...500円 (税込)



エネルギー 567kcal
野菜量 128g 塩分 2.6g

肉団子と野菜の甘酢あんかけ弁当

...500円 (税込)



エネルギー 546kcal
野菜量 167g 塩分 2.7g



蒸し鶏にささみを使ったり、肉団子にえのきを混ぜ込んだりしてカロリーを抑えています。酸味を利かせたおかずも入れて味にメリハリをつけることで、最後まで飽きずに食べてもらえる献立にしました。ひとつひとつ心を込めて作った手作りのお弁当の温かさもお届けしたいと思っています。 あどばんす 青地明子さん

提供期間 平成31年3月までの毎月①第2水曜②第4金曜
配達区域 有明台小・関屋小・浜浦小学校区 (区域外の方は店頭での受け取り)
予約 ①第1金曜②第3金曜までに電話で同店 (☎265-5150)へ

カフェテラス・ピア (市役所本館2階)

平成31年1月・2月提供予定

詳細は後日区だよりとホームページにてお知らせします。

Hana-na (上所上1-16-1)

詳細は後日区だよりとホームページにてお知らせします。

古町 柳都庵 (古町通6番町953-1)

詳細は後日区だよりとホームページにてお知らせします。



中央区
ヘモグロビンエーワンシー
普及犬の『エワン』です！
よろしくね♪

11月10日(土)
まちなか健康フェスティバルで
(NEXT21・1階アトリウムにて開催)
お食事券を販売します!

禅 ZEN (NEXT21・16階)



タニタ食堂の日替わりヘルシー定食

...842円 (税込)

エネルギー・野菜量・塩分は提供日より異なります
※写真は一例です

たっぷり使っている野菜は火の通し方を工夫し、かみかみを出すようにしています。20分に設定したタイマーと一緒に提供するので、よくかんでゆっくり時間をかけて食べてください。体に良い料理を当店で味わったあとは、ご自宅の食事にも取り入れてもらえるとうれしいです。 禅・支配人 村山真奈美さん



提供期間 平成31年3月31日(日)まで ※ただしヘルシーランチの条件に合う献立の提供日
提供時間 午前11時～午後2時

禅 ZEN 11月の提供日は・・・

2日(金)
10日(土) ※まちなか健康フェスティバル開催日!
19日(月)・20日(火)・23日(金)・24日(土)
です。

※12月以降もホームページで提供日をお知らせします。

FARM TABLE SUZU (ビルボードプレイス2・2階)



越のかおりとときのこのリゾット
～佐渡わかめと野菜のマリネを添えて

...1,188円 (税込)

エネルギー 599kcal 野菜量 231g 塩分 2.8g

献立の中心食材にしたお米「越のかおり」は糖の吸収がゆっくりになる品種です。粘り気が少ないという弱点があるため、さらっと食べられるリゾットにしました。トマトときのこのうまみ以外に隠し味として入れた玄米みそもポイントです。家でも挑戦しやすい一品ですよ。 FARM TABLE SUZU・店長 是枝香織さん



提供期間 平成30年11月1日(木)から11月22日(木)まで
提供時間 午前11時～午後2時

【ヘルシーランチについての問い合わせ先】

新潟市中央区役所 健康福祉課 健康増進係
電話：025-223-7246 (直通)
住所：新潟市中央区西堀通6番町866番地
NEXT21 3階