



野菜たっぷり!!

ヘルシーメニューとは?!

野菜・エネルギー・塩分の3つの認定基準を満たし、知多市から認定されたメニューです!



認定基準
(1食あたり)

野菜

140g
以上使用

1日の摂取目標量は**350g以上!!**

しっかりと摂取することで、糖尿病をはじめ生活習慣病の予防が期待されます

愛知県は野菜摂取量 **全国ワースト1!!**
(平成28年国民健康・栄養調査より)

知多市は愛知県や全国と比べ医療費の合計に対して糖尿病の占める割合が高め!

ヘルシーメニューでは1日の摂取目標量の**4割以上**の野菜が使われています!

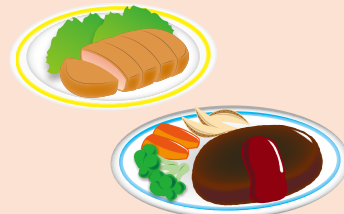


エネルギー

500~700kcal
程度

とり過ぎは**肥満**につながります

メタボリック症候群に“該当”または“その予備群”は40~74歳の男性の**43.6%**女性の**15.3%!!**
(平成29年 知多市特定健診受診結果より)



外食はエネルギー過剰になりやすいですが…ヘルシーメニューでは**500~700kcal**に調整されています!



塩分

3.0g
以下

1日の摂取目標量は
男性**8g未滿**・女性**7g未滿**

日本人の平均食塩摂取量は**9.9g!!**
(平成29年国民健康・栄養調査より)

減塩することで**高血圧**や**むくみ**の改善にもつながるよ!

外食は塩分が多くなりやすいですが…ヘルシーメニューでは塩分が**控えめ**に調整されています!



噛みごたえ

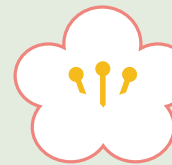
※噛みごたえレベルは、認定基準に含まれません

噛む回数は、ひと口**30回**
一度の食事で**1500回**が目標!!

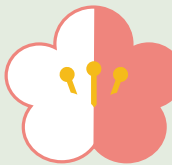
現代の噛む回数は1食あたり平均**620回!!**

ヘルシーメニューでは**噛みごたえレベル**を**3段階**で表示しています!!

噛む回数
620回未滿



噛む回数
620~999回



噛む回数
1000回以上



噛みごたえバッチリ!!
しっかり噛むことは、良いことがいっぱい!
生活習慣病・がん・感染症・認知症の予防につながります!!

基準をすべてクリアしたメニューにこのマークがついているよ!

野菜

140g以上

噛みごたえバッチリ!!

エネルギー
500~700
kcal

塩分
3.0g
以下

ヘルシーメニュー 認定基準

- 野菜使用量 140g以上
- エネルギー 500~700kcal程度
- 塩分 3.0g以下

みんなで健康ちたプラン

健康長寿の実現に向けて、みなさんの健康づくりを地域ぐるみで支えるための計画です。当プランでは「糖尿病の発症予防・重症化予防」を基本目標の1つとして掲げています。

みんなが健康 スタンプラリー

開催期間 平成31年 2月1日(金) ▶ 3月17日(日)

スタンプラリー応募方法

- チラシの対象店舗でヘルシーメニューを食べると、1メニューごとに1つスタンプを押してもらえます。
- スタンプが3つ集まったら、用紙に必要事項を記入し、各店に設置してある抽選箱に投函してください。
- 応募は一人何回でも可能です。
- スタンプラリー期間終了後に、応募者の中から抽選で20名様に梅子グッズをプレゼントします。



スタンプラリー用紙



20名様に
梅子グッズプレゼント!!
(ポロシャツ)



〒 _____
住 所 _____
フリガナ _____
氏 名 _____
性 別 男・女 年 齢 _____ 歳
電話番号 _____
ポロシャツサイズ (S ・ M ・ L ・ XL)

スタンプが3つ集まりましたら、必要事項をご記入の上、各店に設置してある抽選箱に投函してください。抽選結果の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。個人情報については、本事業の利用目的以外には使用いたしません。

ヘルシーメニュー提供店舗

「吉野(秋冬メニュー)」
1,404円(税込)
野菜を生物、蒸し物、揚げ物、煮物と
うまく調理した料理です。

172g
690 Kcal 2.9g

じろきん
住 所 朝倉町299
電話番号 0562-32-0111
定 休 日 不定休
提供時間 11:30~14:00
16:30~21:00

「ヘルシー中華飯」
864円(税込)
自家製野菜がたっぷり
季節のフルーツが付きます。

175g
555 Kcal 3.0g

中華利興
住 所 大興寺字落田8-1
電話番号 0569-43-1140
定 休 日 水曜日
提供時間 11:00~14:00
17:00~21:00

「ヘルシー野菜パスタ」
700円(税込)
10種類以上の野菜を使っているので
ボリューム感はバッチリです。

158g
548 Kcal 2.9g

みつ亭
住 所 つつじが丘4-6-7
電話番号 0562-55-0855
定 休 日 月曜日
提供時間 11:30~14:00

限定10食
「野菜たっぷり天丼」
1,296円(税込)
大きくカットした野菜は
食べごたえバッチリ!!

140g
671 Kcal 2.9g

梅心
住 所 にしの台2-2706
電話番号 0562-55-7575
定 休 日 火の夜は予約営業・水
提供時間 11:30~13:30
17:30~20:00

「LOWカロリースセット」
1,080円(税込)
オムライスの中にとっぷり野菜が入って
おり、シャキシャキ感が味わえます。

148g
599 Kcal 3.0g

カフェ・アストラル
住 所 にしの台4-16-15
電話番号 0562-56-2170
定 休 日 水曜日
提供時間 8:00~20:00

要予約
「ふぐ五目雑炊セット」
1,296円(税込)
雑炊はふぐのダシがしっかりと
きいていて絶品です。

153g
614 Kcal 2.2g

ふぐの福助
住 所 八幡字汐海道58-2
電話番号 0562-33-0760
定 休 日 木曜日
提供時間 11:30~13:30
17:00~21:00

**「ヘルシーMIXグリルの
ライスボウルランチ」** 1,250円(税込)
三河赤鶏のMIXグリルとたっぷり野菜
の特製ライスボウルです。

205g
693 Kcal 2.9g

JOZE grill dining + Cafe
住 所 にしの台4-6-2 C号
電話番号 0562-55-7743
定 休 日 月曜日
提供時間 11:30~14:00

「野菜とシーフードのせいろ鍋」
~自家製トマトソース仕立て~ 1,180円(税込)
自家製トマトソースといっしょに蒸し
上げたセイロ鍋になっております。

361g
572 Kcal 2.8g

Café Novatann
住 所 岡田字段戸坊10-2
電話番号 0562-55-5135
定 休 日 日曜日・第2,3月曜日
提供時間 11:00~14:00

限定10食 前日予約
「ヘルシー鉄板ビビンバ」
1,000円(税込)
ナムルのシャキシャキした食感が
たまらない一品です。

190g
616 Kcal 2.7g

かんカフェ
住 所 長浦3-300
電話番号 0562-55-3301
定 休 日 日曜日・祝日
提供時間 11:00~14:00

「ヘルシーえびおろしそば(冷し)」
1,250円(税込)
コシのある手打ちそばにえびや野菜の
天ぷらが乗っており、満足感はバッチリ!

152g
700 Kcal 2.8g

めん処 平松
住 所 朝倉町285
電話番号 0562-33-5678
定 休 日 木・日曜日
提供時間 11:00~14:30
17:30~20:00

「超ヘルシー岡田かつ丼」
700円(税込)
カツは脂肪分の少ないヒレを使用。生野
菜がたっぷりて食べごたえバッチリ!

160g
679 Kcal 3.0g

Le Blanc
住 所 岡田字惣造廻間8
電話番号 0562-56-0216
定 休 日 無休
提供時間 11:00~14:30

「野菜たっぷりトマトパスタ」
800円(税込)
トマトが丸ごと入った濃厚ソースが他の野
菜の味を引き立てパスタとの相性は抜群。

182g
605 Kcal 2.4g

Cafe' POLO21
住 所 寺本新町1-114
電話番号 0562-33-7273
定 休 日 第3水曜日・木曜日
提供時間 11:30~14:00

**「あんかけスパゲッティ
~ヘルシー野菜~」** 800円(税込)
彩り野菜のうまみがしっかり効いた
絶品です。

193g
689 Kcal 2.8g

スパゲッティハウス かみむら
住 所 にしの台4-17-10
電話番号 0562-56-4666
定 休 日 不定休
提供時間 11:00~14:30
17:00~22:00

「ヘルシー海鮮鍋ランチ」
1,890円(税込)
魚介と野菜がたっぷり!!
だしがしっかりきいている絶品です。

180g
533 Kcal 3.0g

滋味活彩 花ひで
住 所 新知東町1-1-15
いわ美ビル1F
電話番号 0562-54-3570
定 休 日 火曜日
提供時間 11:30~13:30

「ヘルシー・ハンバーグ」
700円(税込)
おからを使ったハンバーグ。
ヘルシーなのにボリューム満点!!

294g
602 Kcal 2.6g

サロン・ド・カフェ らでいっしゅ
住 所 旭南1-21-3
電話番号 0569-47-6607
定 休 日 月・土曜日
提供時間 11:30~14:00

限定10食
「鯖巾着御膳」
1,100円(税込)
一日分の野菜と鯖巾着の和風トマト煮!!

380g
628 Kcal 2.0g

CAFE GREEN LIFE
住 所 新知東町3-43-2
電話番号 0562-57-6789
定 休 日 水曜日
提供時間 11:00~14:00

「生姜たっぷり カオマンガイ」
1,200円(税込)
生姜の香りを楽しむことができる
ボリューム満点の料理です。

172g
584 Kcal 2.5g

家めし おはんざい ラヴィ
住 所 朝倉町34日の丸ビル1F
電話番号 0562-38-7466
定 休 日 水曜日
提供時間 11:00~14:00
18:00~22:00

スタンプラリーの
お問い合わせは
知多市商工会
TEL:0562-55-0700