



タニタ監修 健康メニュー4月1日提供スタート

農政課 農政係 ☎(232)4916

タニタ監修のヘルシーでおいしいメニューの提供がスタートします。各店舗こだわりの食材を使ったメニューをぜひご賞味ください。

「健康メニュー」って？

■総カロリー500キロカロリー前後
タニタのメニューは総カロリーを500キロカロリー前後に抑えるように設定されています。通常お店で提供されている定食などは700〜1000キロカロリーとされているので、カロリーの低さが分かります。

■塩分3.4g前後！でもおいしい

■野菜をたっぷり使用
厚生労働省が示している一日の野菜摂取量の目安は350gです。今回のメニュー監修に当たって、できるだけ多くの野菜を食べていただけるよう工夫を凝らしています。

■自然と咀嚼回数が増えるよう、野菜は大きめにカットし、火を通す時間を短めにしています。素材の味を味わいながら、じっくりと時間をかけて食べることで十分な満腹感を得られます。

かみごたえにこだわり

自然と咀嚼回数が増えるよう、野菜は大きめにカットし、火を通す時間を短めにしています。素材の味を味わいながら、じっくりと時間をかけて食べることで十分な満腹感を得られます。

菊陽町の特徴として①特産のにんじんを使っているお店が多いこと②味を良くする努力をしているお店が多いことが挙げられます。お店オリジナルのソースやこだわりの調味料を使用するなど、ヘルシーさだけでなく、味にもこだわった一品となっています。

また、県内初のタニタ監修メニューであり、お店の特徴を生かしたおいしい料理に仕上がっているため、ぜひ一度食べていただきたいですね。



(株)タニタヘルスリンク
たつのくち ともこ
龍口 知子さん

ガブリ



豆腐ハンバーグ定食
950円(税別)
551kcal、塩分2.69g、野菜200g
問い合わせ ☎(234)6630

■隠し味は牛すじ。ヘルシーな豆腐ハンバーグ

ガブリは熟成肉のステーキが主力のステーキバー。今回タニタとのコラボでも、肉のうま味を生かした豆腐ハンバーグを提供します。特製のレモンペッパーソースをかけたハンバーグは、食べた瞬間、ふんわりとした食感と隠し味の牛すじのうま味が口いっぱい広がります。一緒に提供されるピクルスは歯ごたえも良く、味もしっかりしています。



とり吉 光の森店



ヘルシー餃子定食
780円(税別)
552kcal、塩分2.24g、野菜204g
問い合わせ ☎(227)6880

■自慢の餃子がさらにヘルシーでおいしくなって登場

餃子と串焼きが自慢のとり吉は、おいしさとヘルシーさを併せ持った餃子を開発しました。うま味が凝縮された餡は、タニタの監修を経て食感と味にさらに磨きがかかりました。また、シャキシャキの野菜とおから、鶏のスープとおにぎりもセットになっています。なのに塩分は2.24g。そのおいしさとヘルシーさに驚きを隠せません。



海鮮屋 魚吉



魚餃子定食
780円(税別)
556kcal、塩分3.26g、野菜203g
問い合わせ ☎(285)4292

■その名も魚餃子。魚と餃子の夢のコラボ実現

子どもから大人まで人気の餃子を魚吉らしく魚のたたきでアレンジした魚餃子は、今回の健康メニューのために試作を重ねて完成。魚のうま味がギュッと詰まった餃子になっています。サラダと牛すじ煮込みにはかみごたえを出す工夫も。「店員のキャラクターも特徴」と話す店長。健康で楽しい食事を味わってみてください。



焼肉 ふじの蔵



馬肉焼肉ランチ
1,190円(税別)
512kcal、塩分3.0g、野菜285g
問い合わせ ☎(233)1129

■焼肉なのに塩分控えめ。特製タレでもんだ馬肉焼肉

ヘルシーなお肉をたくさん食べられる。うれしい馬肉焼肉が完成。ふじの蔵の親会社である(株)フジチクから仕入れた馬肉をヘルシーにアレンジ。下味のしっかりついた肉のおかげで、野菜もご飯ももりもり食べられます。また、肉の量もさることながら野菜の多さも特徴。1食で1日の野菜摂取目安の約8割を取ることがができます。



尚綱大学武蔵ヶ丘キャンパス



美と健康のランチ～内面からキレイに～(さくらランチ) 370円(税込)
561kcal、塩分2.19g、野菜189.5g
問い合わせ ☎(338)8840

■学生の意見を取り入れて作られたヘルシーメニュー

今回の健康メニュー開発には尚綱大学が参戦。学生の意見を取り入れて作成するという大学ならではの健康メニューが完成しました。タニタから修正がほとんどなかったのも自慢のひとつです。
なお学生食堂は学生以外の人でも自由に食べることができます。提供期間が限定されますので詳しくはお問い合わせください。



さんふれあ

健康メニュー開発に取り組んでいる店舗の一つである「さんふれあ」は現在全面リニューアル中です。オープンに向けて2品の健康メニューを鋭意作成中なのでお楽しみに！

健康ポイントが貯まります

平成30年1月からスタートした「きくよう健康倶楽部」会員の皆さんは、活動量計を持参して健康メニューを食べることで、10ポイントが貯まります。さらに6月末までは同月内に3回健康メニューを食べることでボーナスポイントが50ポイント付与されます。まだ会員でない人はこの機会にぜひご加入ください。
※尚綱大学のみポイント付与不可。

■問い合わせ
健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912

詳細はホームページでも確認できます。



健康メニューQR



健康倶楽部QR