



## さしより野菜協力店(通称 Vege Shop)を認定

市では、さしより野菜プロジェクト第1弾として、外食時でも自然と野菜が食べられるよう、健康づくりをサポートする店舗18店を「さしより野菜協力店(通称 <sup>ベジ ショップ</sup> Vege Shop)」として認定しました。

宇城市保健福祉センター ☎32-7100

さしより野菜協力店とは、**さしより野菜**(食事の最初にまず野菜から食べること)・**たっぷり野菜**(1日の必要摂取量の350gを食べること)の取り組みに積極的に協力するお店です。

- ・地場産野菜のPRと併せ、さしより野菜を推進
  - ・食事の最初にサラダなどの野菜料理を提供
  - ・メニューや商品に、野菜をたくさん取り入れる
  - ・市公式 COOKPAD などの野菜料理を提供
- などのいずれかの条件を満たす市内のお店を認定しています。

### Vege Shop(平成30年7月13日現在)

**居酒屋 与作**  
(飲食店)  
三角町三角浦1159-198  
☎53-0861  
[営]18時~24時  
[休]月曜

**取り組み内容**  
さしより野菜(コース料理)  
たっぷり野菜(シーザーサラダなど)

ご要望に合わせてコース料理は野菜料理から提供しています。シーザーサラダやごぼうのから揚げなど、野菜を使ったメニューも充実しています。



6月18日・19日に協力店への説明会が行われました

さしより野菜協力店は、市ホームページでも紹介しています。  
スマートフォンはこちらから⇒



**マリンハウス**  
(飲食店)  
三角町三角浦1159-198  
☎53-0770  
[営]18時~22時  
[休]不定休

**取り組み内容**  
さしより野菜(日替りで野菜料理を提供)  
たっぷり野菜(日替りで野菜料理を提供)

昔ながらのおふるく料理をイメージした料理があります。日替りでメニューが異なる場所も楽しみの一つです。

## さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト Vol.2 — 高血圧を予防しよう —

宇城市保健福祉センター ☎32-7100



野菜の効果 part 2  
野菜を食べるとどうなる??

**A. 高血圧を予防**できます。  
野菜に含まれるカリウムには体の中のナトリウムの排出を促す働きがあります。日頃から血圧が高めの人は、特にたくさん野菜を取るといいですね。

**「出張!!さしより野菜講座」**  
「出張!!さしより野菜講座」では、市の健康課題や「さしより野菜」の効果などをお話しています(約30分)。ご希望の団体は、講座を希望する日の1カ月前までにお申し込みください。  
**6月に開催した団体**  
・市食生活改善推進員  
・小川町野添区  
・小川町江頭区  
・三角町田井浦福祉会  
・三角町本村福祉会  
・市ボランティア連絡協議会  
・小川町弦巻区



小川町野添区



市ボランティア連絡協議会総会

今月のさしよりレシピも高血圧予防にいいメニューです。ぜひ、作ってみてくださいね。

よこい いずみ  
**横井 和泉**  
管理栄養士

### 今月のさ・し・よ・りレシピ — もずくと夏野菜の酢の物 —

1人分 エネルギー19 kcal 食塩 0.5g  
調理時間 約10分



- 材料 4人分**
- もずく 120g
  - トマト 80g (約1個)
  - オクラ 50g (約6~10本)
  - ショウガ 4g
  - 青しそ 2枚
  - ◆酢 大さじ1
  - ◆薄口しょうゆ 大さじ1
  - ◆砂糖 小さじ2

- 作り方**
- ◆の材料は混ぜ合わせておく。
  - もずくはさっとお湯に通し、水洗いして食べやすい長さに、トマトは1.5cm角に切る。ショウガは薄切りにして細く千切りし、青しそは縦半分に切り、千切りにして水にさらす。(水は数回かえて辛味を抜く。)
  - オクラは塩で板ずりし、うぶ毛を取り除いた後、水洗いして5mm程度の厚さの斜め切りにしてさっとお湯で湯がく。
  - ②と③を①で和えて出来上がり。

#### 調理のポイント

材料を湯がいた後は、しっかり水気を切ると味が薄くなりやすいです。オクラはカリウムが豊富な野菜で、高血圧予防に Good♪ オクラのぬめり成分には、血糖値の急上昇を防ぐ効果やコレステロールを減らす効果もあります。

市公式キッチン cookpad 作り方動画



**割烹 ふみ**  
(飲食店)  
松橋町久具358-10  
☎33-3562  
[営] 11時30分～13時  
予約に合わせて営業  
[休] 不定休

**取り組み内容**  
さしより野菜(コース料理)  
たっぷり野菜(ランチ全般、コース料理、弁当販売など)

ご要望に合わせて、コース・懐石料理は野菜料理からご用意できます。特に、バランスを考慮した野菜と豆類を使った料理はおすすりです。



**十徳や 松橋店**  
(飲食店)  
松橋町久具311-2  
☎25-2505  
[営] 17時～24時  
[休] なし

**取り組み内容**  
さしより野菜(コース料理)  
たっぷり野菜(シャキシャキサラダなど)

ご要望に合わせてコース料理は野菜料理から提供しています。清涼感ある「豚しゃぶのサツパリチョレギサラダ」がおすすめ。野菜の効果などもお知らせしています。



**ニュー佳楽**  
(飲食店)  
松橋町松橋792-8  
☎33-6581  
[営] 11時～24時  
[休] 不定休

**取り組み内容**  
さしより野菜(コース料理)  
たっぷり野菜(野菜サラダなど)

ご要望に合わせてコース料理は野菜料理から提供しています。また単品でも野菜サラダなどのメニューが充実しています。バランスを考慮したメニューが豊富です。



**道の駅 不知火**  
(飲食店・販売店)  
不知火町永尾1910-1  
☎42-3300  
[営](レストラン)11時～19時  
(物産館)9時～18時  
[休] 年末年始、臨時休業あり

**取り組み内容**  
さしより野菜(定食は野菜の小鉢付き)  
たっぷり野菜(野菜販売、10食限定の大平燕など)

地産地消を主に、新鮮な野菜や、旬の野菜を多く取りそろえています。また、施設内にあるレストランでは、野菜や海鮮を使ったメニューも豊富です。



**道の駅うき 宇城彩館**  
(販売店)  
松橋町久具757-3  
☎34-0377  
[営] 9時～18時  
[休] 年始

**取り組み内容**  
さしより野菜(広告物の掲示)  
たっぷり野菜(野菜・惣菜販売など)

安心安全、地産地消、旬産旬消の発信地として、旬の野菜を豊富に取りそろえ、販売しています。



**レストラン AKARENGA**  
(飲食店)  
松橋町久具751-1  
☎33-4333  
[営] 9時～23時  
[休] 不定休

**取り組み内容**  
さしより野菜(コース料理)  
たっぷり野菜(スペシャルサラダなど)

ご要望に合わせてコース料理は野菜料理から提供しています。エスニック料理が中心で、メニューも充実しており、地元産の野菜をふんだんに使用しています。



**リンガーハット**  
熊本松橋店(飲食店)  
松橋町松橋934-1  
☎34-3088  
[営](平日)11時～23時  
(土・日・祝)11時～24時  
[休] なし

**取り組み内容**  
さしより野菜(料理提供時にすすめ)  
たっぷり野菜(全メニュー120g以上の野菜を使用)

ちゃんぽんは、野菜の種類が多く、また、たくさん量をおいしく食べられるのが持ち味です。全メニュー、野菜を惜しみなく使用しています。



**どんこ舟**  
(飲食店)  
松橋町松橋895-1  
☎33-6321  
[営] 17時～24時  
[休] 水曜

**取り組み内容**  
さしより野菜(コース料理)  
たっぷり野菜(どんこサラダなど)

ご要望に合わせてコース料理は野菜料理から提供しています。また、自慢の「どんこサラダ」にはいろんな種類の野菜をふんだんに使用しています。



**カフェ&バル**  
Shins Honey22(飲食店)  
小川町江頭236 谷川ハイツ102  
☎43-2245  
[営] 11時30分～15時、  
20時～24時  
[休] 日曜・祝日

**取り組み内容**  
さしより野菜(ランチメニュー)  
たっぷり野菜(ランチメニューなど)

地元で採れた野菜をふんだんに使用したランチメニューを提供しています。こだわりの食材を使ったメニューがおすすめです。



**プライベートダイニング**  
創庵(飲食店)  
松橋町大野139  
☎33-8777  
[営] 11時30分～14時30分、  
17時～24時(金・土・祝前日  
は翌日2時まで)  
[休] 年末年始

**取り組み内容**  
さしより野菜(コース料理)  
たっぷり野菜(創庵特製サラダなど)

ご要望に合わせてコース料理は野菜料理から提供しています。また、12種類以上の野菜を使用した「創庵特製サラダ」など、メニューも充実しています。



**酒喰道場 ごちごち**  
(飲食店)  
松橋町曲野32-3  
☎53-9601  
[営] 17時～24時  
[休] なし

**取り組み内容**  
さしより野菜(お通し、オクラのおひたしなど)  
たっぷり野菜(地ダコと無農薬のほうれん草のサラダ温玉のせなど)

ご要望に合わせてコース料理は野菜料理から提供しています。地元で採れた無農薬のほうれん草やレタスを使った料理や、旬の野菜をトッピングしたサラダはおすすめです。



**るもんど**  
(飲食店)  
松橋町松橋953  
☎33-1930  
[営] 10時30分～22時  
[休] 不定休

**取り組み内容**  
さしより野菜(ミニサラダ付きパスタ・ステーキランチ)  
たっぷり野菜(ランチ全般)

ランチメニューのほとんどが120g以上の野菜を使用しています。また、ご飯や塩分の量などお好みに合わせて調整できますので、ぜひお声掛けください。



**アグリパーク豊野**  
(販売店)  
豊野町山崎599  
☎45-2339  
[営](5～10月)7時～18時  
(11～4月)7時～17時  
[休] 年末年始

**取り組み内容**  
さしより野菜(広告物の掲示)  
たっぷり野菜(野菜・惣菜販売など)

地産地消を主に、新鮮な野菜を多く取りそろえています。また、季節ごとに旬の野菜を販売しています。今月のおすすめ野菜は「ナス・トマト」です。



**農家バイキング**  
あぶみ野(飲食店)  
豊野町山崎599  
☎45-2339  
[営](平日)10時30分～14時  
(土・日・祝)10時30分～16時  
[休] 第2・3火曜

**取り組み内容**  
さしより野菜(全品バイキング形式)  
たっぷり野菜(全品バイキング形式)

店内はバイキング形式で、季節に合わせた旬な野菜を使用しています。また、バリエーションも豊富なので、つい食べ過ぎてしまうかも。



**手打ち蕎麦 寿々庵**  
(飲食店)  
松橋町古保山2812  
☎32-4336  
[営] 11時～15時  
[休] 月曜、第2・4火曜

**取り組み内容**  
さしより野菜(ランチ)  
たっぷり野菜(ランチ)

ランチ御膳は、ミニサラダから提供しており、店内にも野菜の効果を掲示するなど、気軽に野菜を食べていただけるようおすすめしています。



**居酒屋 佳楽**  
(飲食店)  
松橋町曲野2317-1  
☎33-4315  
[営](ランチ)11時～14時  
(ディナー)17時～23時30分  
[休] 不定休

**取り組み内容**  
さしより野菜(コース料理)  
たっぷり野菜(海鮮サラダなど)

ご要望に合わせてコース料理は野菜料理から提供しています。海鮮サラダや生春巻きなど多くの野菜や魚介類をふんだんに使用しています。