



ヘルシーランチで糖尿病予防！

中央区民は市の平均と比べ**血糖値が高い**傾向にあります。

そこで、健康に配慮した食事を取り入れてもらおうと、中央区内の飲食店でヘルシーランチを提供しています。

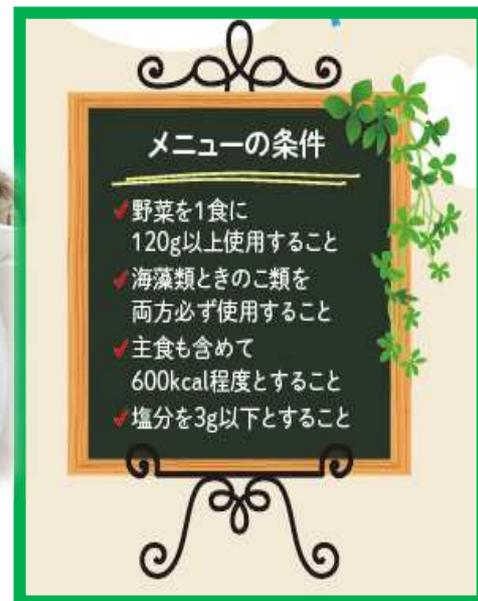
ヘルシーランチでは、野菜やきのこ、海藻を使用したメニューを提供しています。

これら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…

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。



↑↑↑写真は、カフェテラスピーア



☆ヘルシーランチ提供店一覧☆ 11月糖尿病予防月間より開始

店名	提供期間（令和4年3月末まで）	メニュー など
カフェ オードリー 笹口1-1プラカ1 2階	R3. 11月8日（月）～ 午前11時～午後5時	メリーランド風チキンの トマトソース煮込み 1,300円（税込）※限定10食
*カフェテラスピーア 学校町通1番町602-1 市役所本館2階	R3. 11月15日（月）～19日（金） 午前11時30分～午後1時30分	ヘルシー和風ハンバーグディッシュ 900円（税込）※限定25食
*喫茶・ギャラリー あどばんす 関屋大川前1-2-28	11月1日（月）～30日（火） 午前11時～午後2時 （土・日曜祝日除く）	あどばんす日替わりヘルシーランチ 600円（税込）※限定10食
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	午前11時～午後2時 （日曜定休）	ヘルシー和食 980円（税込）※限定5食
禅ZEN 西堀通6番町866 NEXT21 16階	午前11時～午後2時	タニタ食堂の日替わりヘルシー定食 880円（税込）※数量限定 *タニタ食堂メニュー要件に準じる
トラットリア アズーリ 東堀前通6番町1062-2	午前11時～午後2時	旬野菜のトマトソーススパゲッティ 1,300円（税込）
*hana-na 上所上1-16-1	R3. 11月15日（月）～27日（土） 午前11時～午後7時 （日曜、祝日を除く）	ヘルシービビンバ弁当 1,080円（税込）※限定20食 イトイン 1,100円（税込）
モルゲンロート古町店 古町通5番町596-1 アイメディア実習棟2階	毎月 5・15・25日 午前11時30分～午後2時 （日曜定休、提供日と重なる場合は、前日）	ロールキャベツきのこトマトソース 甘酒シーザードレッシングの 海藻サラダ添え 800円（税込）※数量限定

*11月のみの提供です