



令和2年度 レッツ トライ

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8店舗で提供**します。↓↓↓



↑↑↑写真は、カフェテラスピーア



☆ヘルシーランチ提供店一覧☆

店名	提供期間（令和3年3月末まで）	メニュー など
喫茶・ギャラリー あどばんす 関屋大川前1-2-28	毎週金曜提供 午前11時～午後2時	あどばんすヘルシーランチ 600円（税込）※限定10食
佐渡自然食 レストラン貴支 西堀南通6番町894-1 西堀ローサ内	午前11時～午後2時 （水曜定休）	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
トラットリア アズーリ 東堀南通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）
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	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
カフェ オードリー 笹口1-1プラカ1 2階	R3. 1月17日～ 午前11時～午後3時	ジャークチキン オードリー風 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. 1月12日～1月15日 R3. 2月15日～2月19日 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
hana-na 上所上1-16-1	R3. 2月15日～2月27日 午前11時00分～午後7時	ヘルシービビンパ弁当 1,080円（税込）※限定20食 イトイン 1,100円（税込）

～年末年始 お休みの場合があります～