

「スマートミール」を食べてみませんか？

令和4年度から「高血圧ゼロ」を目指すプロジェクトを開始し、目標達成に向けて様々な活動を行っています。

活動の一環として、食の環境整備に力を入れており、減塩食品や減塩レシピの紹介を行ってきました。今回、市内の飲食店と市が協力し、市民の皆さんの健康と栄養バランスを考えた「野菜バランスカレー」の開発を行いました。栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい方向けのメニューとなっており、食べることで1日に必要な野菜の1/2を摂取することができます。このメニューはスマートミールの認証を受けています！

外食でも栄養バランスの整ったメニューを選び、おいしく健康を目指していきましょう！

＊スマートミールとは…1食の中で、主食、主菜、副菜がそろい野菜がたっぷりで食塩の取りすぎにも配慮しており、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。栄養・健康科学に関する12の学会等からなる「健康な食事・食環境コンソーシアム」が審査・認証を行っています。

野菜バランスカレー 価格 850円 (税込)



四季の蔵 もてなしロマン館内
「レストランけやき」 ☎43-5610



●メニュー

ビーフカレー・野菜の素揚げ・キャベツとトマトのサラダ・ヨーグルト・福神漬（減塩食品）

●栄養成分表示

エネルギー 707kcal
たんぱく質 22.2g
脂質 22.6g
炭水化物 99.9g
食塩相当量 3.4g
野菜 175g



目指せ！高血圧ゼロのまち
「健康ひらかわ」プロジェクト



スマートミールの基準について

〔問合せ〕 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819（本庁舎2階10番窓口）

「ひらかわの寺子屋」を開催します

●知っトク！お薬のきほん～お薬の正しい飲み方・使用方法～



日時 10月25日(土) 10:00～11:30（受付は9:30～）

場所 文化センター 2階 小研修室3・4

定員 18歳以上の方 30人（先着順）

参加費 無料

講師 ファルマ弘前薬局 薬剤師

内容 内服薬や塗り薬の正しい使い方を実例を交えて解説する講座

申込方法 電子申請または電話

受付期間 9月24日(水)～10月16日(木)

※電話対応時間は休館日を除く火曜日～土曜日の9:00～17:00です。

※11月中旬に同内容の碇ヶ関編を実施予定です。（広報10月号に掲載予定です。）

※講座の最新情報は市ホームページをご確認ください。



電子申請

〔問合せ〕 平賀公民館 ☎44-1221（文化センター内）