

薩摩川内のみなさまの健康づくりを応援します

いきいき薩摩川内 ヘルシーメニュー 提供店のご案内



このステッカーが
自印です！

薩摩川内市では、適正なカロリーと塩分で、栄養バランスのとれたお弁当や食事、または野菜たっぷりメニューを提供する事業所を「いきいき薩摩川内ヘルシーメニュー提供店」として登録し、健康な食環境づくりに努めています。

登録の内容

バランスメニュー(弁当 飲食店)

- エネルギー 600kcal 以下(ごはん増量で 650～680kcal 対応)
- 塩分 3g 以下

野菜たっぷりメニュー(飲食店)

- 単品1皿 野菜 70g 以上
- 1食 野菜 140g 以上

ヘルシースイーツ

- エネルギー 100kcal 以下

発行：薩摩川内市 市民福祉部 市民健康課

いきいき薩摩川内ヘルシーメニュー提供店の募集

《登録への手順》

川内保健センターへ登録の相談

各飲食店等からのヘルシーメニューの応募

- ・指定の申込書、申請書を利用 ホームページからのダウンロード可
- ・市民健康課に直接またはメールによる提出

栄養士による栄養計算と両者による改良の検討

- ※エネルギー 600kcal 塩分 3g 以下
- ※栄養バランス・野菜の量について

ヘルシーメニューの登録

- ・登録店証(シール)の発行

ヘルシーメニューの周知・広報と各店舗での提供

- ・チラシ設置(店頭、公共機関、関係機関)
- ・薩摩川内市ホームページ掲載

<http://www.city.satsumasendai.lg.jp/www/>

エネルギー 600kcal 以下 塩分 3g 以下の根拠

- (1) 日本糖尿病学会 ブルーサークルメニュー 600kcal 未満 塩分 3g 以下 (H25 年度学会において外食・食品産業と協力して提供、現在継続中)

- (2) 日本人の食摂取基準より

●推定エネルギー必要量(1日当たりの必要カロリー) (単位: kcal)

年齢	男性		女性	
	レベルⅠ(低い)	レベルⅡ(ふつう)	レベルⅠ(低い)	レベルⅡ(ふつう)
18～29歳	2,300	2,650	1,650	1,950
30～49歳	2,300	2,650	1,750	2,000
50～69歳	2,100	2,450	1,650	1,900
70歳以上	1,850	2,200	1,500	1,750

●塩分の摂取目標 男性 9g 未満 女性 7.5g 未満

問い合わせ・申請先

■ 川内保健センター

TEL (0996) 22-8811 FAX (0996) 22-8038

メール: kenzou1@city.satsumasendai.lg.jp

バランスメニュー

和



真鯛と野菜のヘルシー会席 2,000円(税込)

美しい懷石仕立ての料理はバランスよく、低カロリー！
特別な日のお食事に、ご友人との会食にご利用ください。

営 12:00~15:00(LO 14:00)
18:00~21:00(LO 20:00)

休 第2金曜日、第4金曜日
毎週日曜日

所 〒895-0012
薩摩川内市平佐町2228-1
(湯平佐城内)

電 (0996) 22-6731
(湯泉平佐城)

<http://www.facebook.com/infokokoyori>

要予約
(前々日まで)

地図はコチラ



バランスメニュー

だいにんぐ 月のうさぎ



うさぎと鶏 1,080円(税込)

おしゃれな落ち着いた雰囲気の中で、食事を楽しみながら
会合や宴会などにぜひご利用ください。

営 11:00~14:00
17:00~23:00

休 日曜日
(日、月連休の場合月曜日)

所 〒895-0012
薩摩川内市神田町6-31

電 (0996) 25-3380

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー

中郷十本松



ホルモン 620円(税込)

ホルモンはちゃんぽん入、うどん入、定食(ご飯・みそ汁・漬物)もあり。ご飯や味噌・ホルモンの量の調節が可能。

営 昼 11:30~15:00
夜 17:30~21:00

休 木曜日

所 〒895-0072
薩摩川内市中郷町2丁目10-1

電 (0996) 20-2456

★その他メニュー
ちゃんぽん麺 600円(税込)

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー

もりの茶の間



ちゃんぽん 750円(税込)

市比野温泉街にある、地元の季節野菜をたっぷり使った手づくり料理のお店です。

営 昼 11:30~14:00
夜 18:00~24:00

休 不定休

所 〒895-1203
薩摩川内市樋崎町市比野2503-2

電 (0996) 38-0160

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー

旬彩和素 いろどり



いざどろランチ 1,080円(税込)

地元の旬の野菜や魚を生かしたベテラン主婦が手作りした、
家庭料理です。

営 11:30~14:00

休 日曜日
(都合により休む場合があります)

所 〒895-0011
薩摩川内市天辰町286-1

電 (0996) 23-4606

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー

メロディ館



旬菜たっぷりヘルシー英国コース 2,700円(税込)

旬のおいしい野菜をふんだんに使い、こだわりのえびや地魚、
豚肉を使用し、素材の持ち味を活かしたイタリアンです。

営 ランチ 11:30~15:00
ディナー(要予約) 18:00~

休 毎週水曜日

所 〒895-0012
薩摩川内市平佐町4231

電 (0996) 20-4662

要予約

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー

お食事処 くろだるま



塩野菜炒め定食 650円(税込)

野菜たっぷりのメイン料理に、てんこ盛りのキャベツがのった
食べ応えのある定食です。

営 11:00~23:00

休 無

所 〒895-0067
薩摩川内市上川内町4663-7

電 (0996) 20-1211

★その他メニュー
豚みそ炒め定食 850円(税込)

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー

ララ RARA 本場インド料理専門店



ランチタイムセット 1,000円(税別)

バターやクリーム不使用、野菜の自然な甘みを活かしたヘルシーなカレーは、女性にオススメ！

営 昼 11:00~15:00
夜 17:00~22:00

休 不定休

所 〒895-0012
薩摩川内市平佐町1743-1

電 (0996) 22-1555

★その他メニュー
タンドリーセット
1,836円(税込)

地図はコチラ

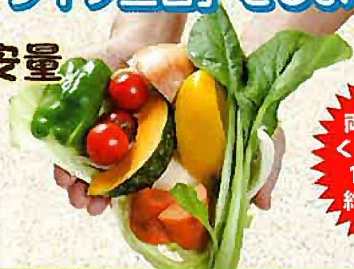


薩摩川内市では野菜1日350g摂取を推進するための 「薩摩川内市350ベジライフ宣言」をしました！

約350gの野菜の目安量

〔目安量〕

- ほうれん草1束……約200～250g
- トマト小1個……約100g
- ピーマン5個……約100g
- 人参中1本……約200g
- 玉ねぎ中1個……約200g



両手いっぱい
くらいの野菜が
1日の目安量
約350gです。

大地の恵み！旬の野菜はおいしくて元気の源！

野菜の大きなチカラが健康を守ります！

●がんを予防します(野菜の色に力がある！)

野菜に含まれる抗酸化物質が活性酸素を除去してくれるため、がんの予防にも効果的な働きをします。ビタミン・ミネラル・食物繊維などすべての栄養素が予防の働きをします。

●免疫力を高めます

腸の健康を保ち、ウイルスや病気から体を守ります！(便秘予防・美肌)
ストレスから体を守る栄養素が豊富です。
夏の暑さ・冬の寒さから体を守ります！

●糖尿病・高血圧など生活習慣病を予防します

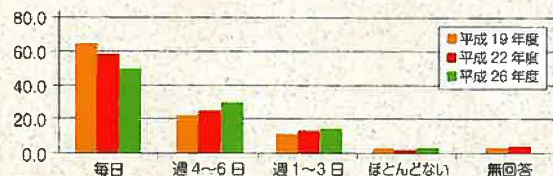
血糖値の急激な上昇を防ぐ、余分なコレステロールや塩分を体外へ排出する、血圧上昇を防ぐなど大事な働きをします。

●肥満を予防します

たまねぎやねぎ・にら・にんにく・らっきょうなどに含まれるアリシンは、代謝を促し、体脂肪の分解にも大切な栄養素です。また、食物繊維で満腹感を得やすく、野菜を食べることは肥満を予防します。

薩摩川内市の野菜の摂取状況

〔「いきいき健康さつまぜんだい」から〕



「野菜の摂取」を推進してきましたが、改善していません。特に、20歳代～40歳代の野菜の摂取が低い状況にあります。

野菜の種類 (含まれる栄養素の違いにより大きく2つにわけられます。どちらも食べるように心がけましょう)

緑黄色野菜

〔色の濃い野菜〕β-カロチンを多く含む



その他の野菜

〔色のうすい野菜〕



野菜たっぷりメニュー

居酒屋 ソウルキッチン



市比野温泉街の奥にある、気取らないアットホームな屋台風居酒屋ソウルキッチンです。

営 昼11:00～14:00
夜18:00～23:00

休 日曜日

所 〒895-1203
薩摩川内市樋脇町市比野2983-4

電 (0996)38-0456

地図はコチラ



バランスメニュー

(株)川薩 小僧寿し 中郷店



寿司店ならではの新鮮で良質のまぐろを使った昆布巻など煮物や野菜サラダを入れて、野菜たっぷりのお弁当を提供しています。

営 10:00～20:00

休 なし

所 〒895-0072
薩摩川内市中郷町2丁目4-7

電 (0996)23-5280

★その他メニュー

焼魚弁当(鯖) 各500円
ハンバーグ弁当 (税込)

地図はコチラ



バランスメニュー

(有)日乃出屋仕出しセンター



素材を活かした献立と、だしの旨味を効果的に使い、薄味でも美味しく仕上げています。

営 9:00～17:00

休 1月1日のみ

所 〒895-0064
薩摩川内市花木町14-2

電 (0996)25-1500

メールアドレス:
qqpy5us9k@dune.ocn.ne.jp

地図はコチラ



バランスメニュー

(株)ハートフルエヌ・フーズ事業部



定番の煮物やきびなこの南蛮漬けを入れて、彩りよく、栄養バランスを整えたお弁当です。色々な行事の時にご利用ください。

営 9:00～17:00

休 1月1日のみ

所 〒895-0044
薩摩川内市青山町5478-31
青山グロバーク内

電 TEL (0996)23-3979

地図はコチラ



「薩摩川内市350ベジライフ宣言」
賛同団体等募集

「ベジライフ」の取り組みをさらに広くすすめていくために、賛同団体等を募集しています。皆さんが所属するグループ・団体・企業等でも、ぜひ登録して野菜摂取の推進に取り組みましょう。個人の登録も可能です。

事業内容や取り組み内容について不明な点は、お気軽にお問合せください。

▶ 取り組み内容は下記のとおりです。

1. 野菜摂取の推進に向けた情報発信

2. 地域や組織における野菜摂取の推進活動

3. 地域や組織における野菜の栽培に関する推進活動 など

【問合せ先】市民福祉部 市民健康課
TEL.0996-22-8811 (川内保健センター内)

バランスメニュー
有限会社 浜野食品



ヘルシー弁当 500円(税込)

十穀ごはんは、滋味あふれる大地の味で、魚の西京焼きと野菜をたっぷり使ったおかずで、栄養バランスを整えました。

営 8:00~15:00

休 なし

所 〒895-0072
薩摩川内市中郷町5432-3

電 (0996) 23-2724

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー
IRIKI hearts



せごどんぶい(取西郷井) 631円(税込)

西郷どんの好物の豚肉を、入来の特産であるキンカン入りの味噌だれを使って焼きました。目にも身体にも美味しい取西郷井です。

営 11:30~14:30

休 不定休

所 〒895-1402
薩摩川内市入来町浦之名45

電 080-5283-4351

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー
Passo a Luna



ピザ(お野菜のグリル) 11230円(税込)

当店自慢の「石窯焼き」のピザに季節野菜のグリルをトッピング! 外はカリッと香ばしく、中はふんわりもちもちです。

営 11:00~14:00 L.O.
18:00~21:00 L.O.

休 日曜日

駐 〒895-0042
薩摩川内市中郷町2562-2

電 TEL (0996) 22-8108

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー

あこ食堂



日替わりLunch 1000円(税込)

当店は、お客様にからだにやさしい食べものを食べてもらいたいという思いでお料理を提供させていただいています。

営 11:00~17:00

休 木・金曜日

所 〒895-0035
薩摩川内市矢倉町4448-1

電 080-6467-0057

★その他メニュー
黒玉カレー:850円(税込)

地図はコチラ



野菜たっぷりメニュー

市場バリュートーゴー本店



野菜サラダ大:120円(税込)

サラダ以外にも旬のお野菜を使った手作り惣菜もあり、手軽に1日350gの野菜を食べていただけるように取り組んでおります。

営 8:00~20:30

休 元旦

所 〒895-1106
薩摩川内市東郷町斧洲88

電 TEL (0996) 42-1123

★その他メニュー
野菜サラダ大:180円(税込)

地図はコチラ



ヘルシースイーツ

ビス!ラ・フルッタ



ジェラート(シャーベット系) 238円(税込)

ジェラートは全て手作り。果物など100%で新鮮な材料を使い、ヘルシーでコクのあるおいしさを追求しています。

営 11:00~15:00
18:00~22:00
金・土 18:00~23:00

休 毎週木曜日

所 〒895-0023
薩摩川内市横馬場9-2

電 TEL (0996) 22-1781

bis-italian@po4.sy.napsee.ne.jp

地図はコチラ



ヘルシースイーツ

(有)かしの樹



カステラ 70円(税込) 朝露(ゆず味) 90円(税込)
わらび餅 95円(税込) 黒糖ふろれカップ 40円(税込)

スイーツを楽しんで欲しいとの思いをこめて、伝統的和菓子から洋菓子まで、色々なお菓子を皆様にお届けします。

営 9:00~19:00

休 火曜日

所 〒895-0012
薩摩川内市平佐町4221-1

電 TEL (0996) 27-7070

地図はコチラ

