

ヘルシーメニューを提供している村内の飲食店を紹介します。

彩りメニュー
3条件

- ① 野菜または果物を100g以上使用
- ② 野菜は2種類以上使用
- ③ 中札内村産野菜を1種類以上使用
その他の野菜、果物は国産を使用

※新型コロナウイルスの影響で各店の定休日・営業時間変動の可能性あります。来店前に電話等によるご確認をお勧めします。



彩りサラダ
※毎年8月のみの
季節限定メニュー
📍道の駅なかさつない
☎67-2277
🕒9:00~18:00
📄無し



**彩り野菜の
キーマカレー** **新メニュー**
📍道の駅なかさつない
(カントリープラザ内)
☎67-2289
🕒11:00~16:30
📄月曜日(月曜祝日の場合火曜日)



**焼肉屋さんがつくる
カレーライス
中札内村彩り焼き野菜** **彩り定番メニュー**
📍元大正基線180
☎67-2223
🕒11:00~13:00、17:00~
(場合によっては早く閉店することあり)
📄月曜日(予約対応)(月曜祝日の場合火曜日)



天井 **新メニュー**
📍共栄東3線144
☎63-1511
🕒昼 11:00~15:00 (LO14:30)
夜 17:00~20:00 (LO19:30)
📄火・水・その他あり



むらがいっぱい彩りサラダ **新メニュー**
※平日10食限定
(平日の月・火・水曜日 8/15・16・17はお休み)
📍道の駅なかさつない
☎無し
🕒10:00~17:00
📄木曜日



サラダピザ **新メニュー**
※前日までに予約ください
📍大通南1丁目17
☎67-6766
🕒11:30~14:00 (L.O.)
17:30~21:00 (L.O.)
📄水曜日



ざんぎ野菜サラダ **居酒屋メニュー**
※平日のみ
📍東1条南3丁目7
☎67-2201
🕒16:00~22:00
📄不定休



ピータンサラダ **居酒屋メニュー**
📍大通南4丁目50
☎68-3833
🕒17:00~22:00
📄日曜日、祝日(予約対応)



野菜たっぷりプレート **ランチメニュー**
※サラダセット注文に限る
ポテトグラタン・和風パスタ・手づくりピザ
【単品】オムキーマカレー・ポークジンジャーステーキ
📍新生東1線
☎67-2880
🕒11:00~14:00(ランチ)
📄木曜日(不定休有り)



ラーメンサラダ **居酒屋メニュー**
📍大通南4丁目33
☎68-3662
🕒17:00~22:00
📄不定休



**野菜たっぷり
塩タンメン** **彩り定番メニュー**
📍大通北5丁目21
☎68-3575
🕒11:00~19:00
(※火曜日~15:00)
📄水曜日



中札内いちごスムージー **スイーツメニュー**
※1日5食限定
📍大通南3丁目42
☎67-0021
🕒11:00~16:00 (L.O.15:30)
📄8月から毎週水曜日定休



七色献立プロジェクト

七色野菜彩りプラス

開催期間 8/1月~9/30金

村では、平成28年より食生活改善と健康増進を目的とした『七色献立プロジェクト』事業を推進しています。地域全体の野菜の摂取量が増加することで糖尿病などの生活習慣病の予防と重症化を防ぎ、将来的に健康寿命が延びることを目指しています。

●村のお店のヘルシーメニューをモリモリ食べて元気で健康に！

七色献立プロジェクトの取り組みの一つ「七色野菜 彩りプラス」は、村内の飲食店と連携し村産野菜を使用したヘルシーメニューを提供する期間限定の事業です。昨年同様、『健康ポイント事業』と連動したスタンプラリーも開催します。

●野菜の健康効果はこんなにあります！

- 美肌効果
紫外線に負けない
- ストレスの緩和
- がんリスクの低下
- 肥満防止
- 動脈硬化の予防
- 糖尿病、高脂血症の予防、改善
- 便通を助ける
- 免疫力を高める

厚生労働省「健康日本21」によると、成人の場合1日あたり350g以上の野菜の摂取が推奨されています。しかし、中札内村での過去の調査では1日の野菜摂取量が男性で231g、女性では283gであり、あと約100gが必要となっています。

彩り野菜プラスメニューを食べて、様々な料理の中の『約100gの野菜』量、味、食感を体験してみませんか？

●健康ポイント事業と連動したスタンプラリーを実施

「七色野菜 彩りプラス」の協力店で対象メニューを注文すると、1回の来店ごとにスタンプを1個捺印します。一部店舗ではシールを貼付、スタンプカードは協力店や保健センター、村内運動施設(体育館、村民プール、交流の杜)で配布しています。

◎健康ポイントがもらえる対象イベントの詳細については、広報等でお知らせをご確認ください。

スタンプ3つで、300ポイント進呈(1回のみ)!

貯まったポイントは、商品券と交換!

この「のほり」が“七色野菜彩りプラス”協力店の目印!



◎申込み・お問い合わせ 福祉課保健グループ TEL(67)2321