

七色野菜 彩りプラス



開催期間 7/1(月)～10/31(木)

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。今回は、期間を2か月延長して開催します。

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。

野菜を意識して摂取しましょう！

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。村の令和5年度の調査※では、1日の野菜摂取量が男性で268g、女性では258gであり、あと約100gが必要となっています。特に女性は過去の調査と比較すると野菜の摂取量が減少しています。野菜を食べることは、動脈硬化や肥満、生活習慣病の予防など様々な健康効果につながります。

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で配布しています。

◎七色野菜彩りプラスや健康ポイント事業、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や村ホームページでのお知らせをご確認ください。



まちなかキッチンスタジオに設置したベジチェックで、“自分が野菜をどれだけ食べられているか”確認しましょう！

【村の野菜の摂取量の状況(15～74歳)】

	平成27年	令和5年	目標
男性	231.0g	268.6g (+37.6g)	350g以上
女性	283.4g	258.8g (-24.6g)	350g以上

※第3期中札内村健康増進計画等 策定に係るアンケート調査

スタンプ3つで200ポイント
スタンプ6つで400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「のぼり」が
“七色野菜彩りプラス”
協力店の目印！



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

※各店の定休日・営業時間・メニューの提供時間に変動の可能性があります。来店前に電話等によるご確認をお勧めします。



野菜たっぷり塩タンメン

寶龍 中札内店
▲大通北5丁目21 ☎68-3575
① 11:00～19:00(中休15:00～17:00)
※火曜日～15:00まで
④ 水曜日



ラーメンサラダ

居酒屋 紅や
▲大通南4丁目33 ☎68-3662
① 17:30～23:00※混雑状況による
④ 日曜日・不定休



シーザーサラダハーフ

※予約優先

レストラン チュブ
▲大通南1丁目17 ☎67-6766
① 11:00～14:00(L.O.)
17:30～20:00(L.O.)
④ 水曜日・その他



ピータンサラダ

鳥ふじ
▲大通南4丁目50 ☎68-3833
① 17:00～22:30
(場合によっては早く閉店することあり)
④ 日曜日、祝日(予約対応)

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
焼肉 開拓村

▲元大正基線180 ☎67-2223
① 11:00～13:00、17:00～
(場合によっては早く閉店することあり)
④ 月曜日(予約対応) 月曜祝日の場合火曜、不定休有り



さんぎ野菜サラダ

※平日限定

鳥せい中札内店
▲東1条南3丁目7 ☎67-2201
① 16:00～21:00
④ 不定期



彩りサラダ

※8月・9月限定

物産販売所あんてい
▲道の駅なかさつない ☎67-2277
① 9:00～18:00
④ 無し

彩り野菜のピザ
サラダ付き

ウェザーコックカフェ
▲道の駅なかさつない(カントリープラザ内)
☎67-2289
① 11:00～15:30(L.O.15:00)
④ 月曜日、第1・第3水曜日(祝日の場合翌日)



野菜たっぷりプレート

【単品】パークジャンジャー・オムキーマカレー

野島さんち
▲新生東1線 ☎67-2880
① 11:00～14:00(ランチ)
④ 木曜日(不定休有り)



天 丼

お食事処 四季

▲共栄東3線144 ☎63-1511
① 昼 11:00～15:00(L.O.14:30)
④ 火曜日・水曜日・その他あり
(祝日の場合変動あり)

キーマカレー旬の野菜のグリル添え
(サラダ・スープ付き)

野うさぎキッチン
▲上札内94 ☎無し
① 11:00～17:00(L.O.16:30)
10月～3月16:00 CLOSE
④ 火曜日・水曜日・最終月曜日



中札内いちごスムージー

※1日5食限定

ミュゲ(Café muget)
▲大通南3丁目42 ☎67-0021
① 10:00～16:30
④ 火曜日、水曜日



十勝クラシックバーガー

カフェ・ディンケルス

▲南常盤東4線フェリーエンドル敷地内
☎67-7746
① 11:00～14:30(L.O.14:00)
④ 水曜日

