

## このほかの応援店は青森市のHPでご紹介しています



煮干しラーメン  
¥600(税込)

お店自慢の逸品は煮干しをふんだんに使用した「煮干しラーメン」。スープの他、油にも煮干しの風味をきかせるこだわり。「青森の人が好む濃い目の味をベースにはしているが、十分だしが効いているので塩分の少ない薄味はオススメ。健康のためにもご要望があれば喜んで対応します。」と店長。自らが高血圧だからこそそのアドバイス。おいしく食べて健康に。ぜひお試しあれ。



**ラウンジセンチュリー**  
青森市安方一丁目1-40  
青森県観光物産館アスパム1F  
**TEL.017-735-6675**  
営業時間 9:30~18:00  
(ラストオーダー17:45)  
定休日 12/31(その他は青森県観光物産館アスパム休館日に準ずる)



車麩ハンバーガー  
(サラダ・スープ付) ¥780(税込)

マクロビオティックで話題のお店「たちばなや」。その店内スペースにつくられたcafé「茶や橘」。人気メニューは「車麩ハンバーガー」。お肉のような食感の車麩は初めて食べる方には驚きかも。食材は国内産原料を主としたオーガニック食材を厳選。無農薬野菜を使用し、肉類は一切不使用。菜種油で調理するこだわりがうれしい。お客様からは「体がよるこぶ」との声も。体も心も食事からですね。



**マクロビオティックcafé茶や橘**  
(マクロビオティック・オーガニック食品たちばなや)  
青森市緑二丁目14-1  
**TEL.017-764-0211**  
営業時間 茶や橘 11:00~14:00  
(たちばなや 11:00~18:00)  
定休日 日曜日・祝日・年末年始・盆

## ヘルシーメニューで健康づくりを応援!!



みそラーメン野菜盛り  
¥870(税込)

「とんこつ醤油ラーメン」で有名な「麺山」。お店ではご飯も無料で食べられるのが人気となっているが、当然食事で摂取するカロリーや塩分が高くなるのが課題。「健康も考えながらおいしく食べていただければ」と、現在お店では麺の量を減らし、野菜多めのトッピングを加えたみそラーメンを推奨。いつものメニューをちょっと変えることで、カロリーが減り、体も元気になりますよ。



**麺山 駒込本店**  
青森市駒込字桐ノ沢8-1  
**TEL.017-744-8528**  
営業時間 11:00~25:00  
(ラストオーダー25:00)  
定休日 年中無休



T'sランチ(ドリンク付)  
¥1,300(税込)

管理栄養士が監修したランチ、お弁当が人気のお店。野菜たっぷり、塩分控えめ、噛み応えのある食材で彩られたメニューは、お客様から「ヘルシーで満腹感も得られる」と好評で、現在リピーター急増中!薬局が営むお店だからこそ、食事をしながら病気やダイエットのことにスタッフが親身に相談ののってくれます。お店の料理のレシピもこっそり教えてもらえるのもうれしいですね。



**栄養サポートレストラン T's KITCHEN**  
青森市浜館三丁目3-29  
**TEL.017-718-3171**  
営業時間 11:30~15:00(ラストオーダー14:30)  
定休日 日曜日・祝日・第2土曜日・年末年始

健康メニューで健康づくりを応援  
健康づくり応援店の紹介

このステッカーが目印



### あなたも健康づくり応援店に!

【登録条件】 次のうち1つでも食を通じた健康づくりに取り組んでいる飲食店

- ①ヘルシーオーダー可能(量や調味料等を調整可能など)
- ②野菜たっぷりメニュー
- ③バランスメニュー
- ④おすすめ朝食メニュー(午前9時以前に提供する主食、主菜、副菜が揃っているメニュー)
- ⑤栄養成分表示

【申込・問合せ先】 青森市保健所 健康づくり推進課 (TEL: 017-743-6111)

### 青森市健康寿命延伸会議

一般社団法人青森市医師会、一般社団法人青森市歯科医師会、一般社団法人青森市薬剤師会、公益財団法人青森県総合健診センター、青森市教育委員会、青森市町会連合会、青森市浪岡町内会連合会、社会福祉法人青森市社会福祉協議会、全国健康保険協会青森支部、青森市国民健康保険運営協議会、青森市小学校長会、青森市中学校長会、青森市PTA連合会、青森市保育連合会、青森市私立幼稚園協会、青森商工会議所、青森市浪岡商工会、青森県中小企業団体中央会、一般社団法人青森県経営者協会、協同組合青森総合卸センター、株式会社青森銀行、株式会社みちのく銀行、公益社団法人青森県栄養士会、青森市食生活改善推進員会、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会青森県支部、一般財団法人青森市スポーツ協会、特定非営利活動法人青森県ウォーキング協会、特定非営利活動法人あおもり男女共同参画をすすめる会、公立大学法人青森県立保健大学、学校法人青森田中学園青森中央学院大学、青森大学、公立大学法人青森公立大学

令和2年(2020年)3月末発行