

このほかの応援店は青森市のHPでご紹介しています

量少なめ・
油分・味の調整
対応可能



中華そば「鯉(カツオ)」並 ¥750
※トッピング：ワカメ、海苔(各100円)

誰もが食の魅力を感じるラーメン。その課題はカロリーや塩分。成分調査や試作を続ける店主が追求するのは、「優しい味」。「お客さまによるこびを提供することがおいしさの究極。食の魅力があふれる地域に貢献したい。」と話してくれました。スタッフの元気あふれる接客やお店の雰囲気も「きた倉」の魅力。「麺少なめ」の方にはヨーグルトや野菜ジュースも。



中華そば きた倉

青森市青柳一丁目7-29 コーポランド1階
TEL.017-763-0830
営業時間 11:00~15:00・17:00~20:00
※スープぎれの場合閉店
定休日 なし(正月・お盆休み)



きんぴらバーグ(2個入)

オムライス専門店として20年の「キッチンぴじょん」。人気店の健康への気遣いは休憩室にあります。現在、スタッフは16人。そのスタッフの健康状態を日々チェックするために貼られている紙には「疲れはたまっていないか」「心配ごとはないか」など細かい気遣いも伺われます。スタッフの健康と笑顔が、話題のおいしさにつながっています。



キッチンぴじょん

青森市中央一丁目21-19
TEL.017-722-5012
営業時間 10:30~19:00
定休日 毎週日曜日・祝日・第3月曜日

ヘルシーメニューで健康づくりを応援!!



飲み放題付きプラン ¥4,000~¥6,000
※写真はメニューの一例です

店主と奥さんの笑顔が絶えない「なないろふあ〜む」。店主自身の入院経験から、お客様には野菜メインで体にやさしくおいしい料理を提供。塩を使わず、だしや酢を活用しています。食材は主に上磯地区の旬の魚と、県内の直売所を巡り見つけたおいしくて珍しい野菜。単身赴任の方やママ友など男女問わず人気のお店。居心地のいい空間が楽しめます。



キッチン喫茶・酒場 なないろふあ〜む

青森市古川 1-17-12 2F
TEL.080-5228-2835
営業時間 16:30~23:00
(ラストオーダー22:00)
定休日 毎週火曜日



量少なめ
対応可能

香醋酢豚定食 ¥1,100

開店から39年愛されている「火山」。店主と娘さんは中国料理専門調理師一級技能士の腕前。体にやさしいおいしさのヒミツは、①ミネラル豊富で減塩効果のヒマラヤ岩塩、②還元力を持つ素粒水、③米ぬかから抽出した米油、④無農薬の特Aゆめぴりか米、⑤岩木山麓の自然で育った県産豚肉、⑥完全無添加の自家製マヨネーズのこだわりです。



中国料理 火山

青森市堤町二丁目 17-6
TEL.017-773-7059
営業時間 11:30~14:00(ラストオーダー13:50)
17:00~21:30(ラストオーダー20:50)
定休日 毎週月曜日

健康づくり応援店のご紹介

メニュー選びに気をつける習慣を身につけよう

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委員会、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体育協会、特定非営利活動法人青森県ウオーキング協会、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