

タニタ監修メニュー 提供開始

㈱タニタの管理栄養士と市内飲食店のシェフが検討を重ねて考えたオリジナルメニューが味わえるようになりました。このメニューは東京にある「タニタ食堂」のメニューと同程度の基準で作られているだけでなく、そこに各店独自の工夫が凝縮され、健康とおいしさを両立させたメニューです。全6店舗あり、三島の街中がまさに「まるごとタニタ食堂」となっています。ぜひ、一度食べてみてください！

●タニタ監修メニューの特徴

- ▶ 1食あたり500～600kcal
- ▶ 1日に必要な野菜の約3分の2がとれる
- ▶ 塩分控えめ、3g程度
など

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

三島の健康まちづくり

～三島市とタニタの健康への想い～

「健康になるために、三島に遊びに行く。そんなまちになるといいな。」と三島市と㈱タニタは考えています。

せせらぎや歴史の風を感じて、まちを歩く。ふと気づくと活動量計の歩数が伸びている。立ち寄ったカフェの「高性能体組成計」でカラダを知ったら、「タニタブレンドコーヒー」でホット一息。お昼はタニタ監修メニュー提供店へ。ヘルシーメニューでおいしく満腹に。健康づくりの舞台は「まちのなか」。これが三島市と㈱タニタがお届けする健康のつくり方です。



豊岡市長と㈱タニタの谷田社長
平成27年1月26日に協定を締結。

タニタ監修メニュー提供店一覧

※価格は税込み

カフェレストランセゾン (本町14-31みしまプラザホテル内)



こだわりポイント

伝統と洗練されたシェフの腕が光る逸品。2,000円。(☎976-2303)

割烹 呉竹 (本町6-35)



こだわりポイント

割烹料理で培った「ダシ」をきかせてカロリーダウン！1,728円。(☎975-3210)

キッチンピコちゃん (一番町8-7)



こだわりポイント

こだわりの食材！これだけ食べても587kcal！！1,280円。(☎991-1313)

赤から三島店 (一番町9-37)



こだわりポイント

野菜を取ろう！赤からのイメージを覆すヘルシーランチの登場！1,069円。(☎991-2222)

Cafe&Gallery RAKU (中央町7-7)



こだわりポイント

パスタなのに600kcal以下！タニタ食堂顔負けのヘルシーパスタ。880円。(☎975-3895)

Cafe&Bakery グルッペ (本町2-27)



こだわりポイント

パン屋さんがヘルシー定食に挑戦！若き栄養士が頑張りました！1,383円。(☎973-1153)

※店によっては食数の限定などあります。詳しくは各店へお問い合わせください。
※写真は試作中のものですので、実際のメニューとは異なる場合があります。

マタニティセミナー

とき 12月10日(木)午後1時30分～4時
ところ 保健センター東館※申し込み不要、直接会場へ
内容 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク※参加無料
対象 市内在住の妊婦
持ち物 母子手帳、筆記用具、テキスト（ママパパ学級）、手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下（冷える人）※香水などを使用するの参加は控えてください。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

産前・産後ケアセミナー

とき 12月25日(金)午後1時30分～4時
ところ 保健センター東館※参加無料
内容 ▶妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流▶妊婦：マタニティストレッチ～健やかなマタニティライフのために～、栄養講話▶出産後の人：ひめトレエクササイズ～めざせ♡骨盤美人～
対象・定員 ①妊娠中の人・20人②平成27年6月～7月生まれの乳児の母・10人※1歳未満児の託児を10人まで行います。希望者は申込時に要連絡。
持ち物 母子手帳、筆記用具、飲み物、運動のできる服装※香水などを使用するの参加は控えてください。
申込み・問合せ 12月18日(金)までに、健康づくり課（☎973-3700）へ。

かかりつけ歯科医をもちましょう

自分や家族の歯周病やむし歯の予防・治療のために定期的に通う歯科医院をもちましょう。

かかりつけ歯科医をもつ利点

- ▶むし歯や歯周病などの早期予防・早期治療が可能
- ▶定期的な予防管理により、高齢になっても自分の歯で食事を楽しめる
- ▶自分の歯の状態を把握している歯科医がいると安心

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

歯周病検診を受けましょう

検診期間 12月19日(土)まで
検診場所 市歯周病検診実施医療機関53カ所（詳細は歯周病検診受診券、市ホームページに掲載）

対象 平成27年3月31日時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人
自己負担金 500円（70歳の方は無料）
問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

育児グループに参加しませんか

対象 市内在住の子どもとその家族
内容 リズム遊び、工作、外遊びなど

団体名	とき	ところ	対象
リトルベア	第1・3月曜日	北上文化プラザ	1歳以上（未就園児）
さくらんぼの会	奇数月1回	保健センター	双子・三つ子（年齢不問）

各団体への参加申込み・問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

第2回「ピピッと簡単クッキング」お正月に向けてちょっぴりごちそう編

とき 12月18日(金)午後1時30分～4時
ところ 日本大学短期大学部三島校舎9号館917教室（文教町）※駐車場はありません
内容 電子レンジを使用した調理と試食※参加無料
講師 篠原啓子さん（日本大学短期大学部食物栄養学科准教授）
対象・定員 市内在住、在勤の60歳以上の人・先着30人
申込み・問合せ 11月30日(月)までに健康づくり課（☎973-3700）へ。

ノルディック&里山体験「やまだで健康」

とき 12月5日(土)午前9時30分～正午
ところ 山田川自然の里（川原ヶ谷943-1ほか）
定員 30人※応募多数時は市民を優先し抽選
内容 ノルディックウォーキング体験、健康ミニセミナー、収穫体験
持ち物 飲み物、タオル、雨具、帽子、ウォーキングできる服装、靴、軍手
費用 大人700円、中学生以下500円（材料代、保険料など）
申込み・問合せ 11月27日(金)までに健康づくり課（☎973-3700）へ。