



平成 25 年 4 月 19 日  
香川県東讃保健福祉事務所

### ★★★三つ星ヘルシーランチ店をご存知ですか？★★★

香川県では、おいしくヘルシーなランチメニューを提供しているお店を、“三つ星ヘルシーランチ店”として登録しています。県では、平成13年から、メニューの栄養成分を表示したり、健康に関するポスターを掲示するなど、健康的な食生活をサポートするお店を“健康づくり協力店”として登録していました。平成21年から、その中でも、厳しい登録基準をすべてクリアしたお店だけが三つ星として認定されています。

現在、県内では44店登録されており、東讃保健福祉事務所管内（さぬき市、東かがわ市、三木町、直島町）には7店あります。

“三つ星ヘルシーランチ店”では、野菜たっぷり、カロリー控えめのランチが食べられますので、メタボや糖尿病が気になる方も安心して召し上がっていただけます。ぜひ、ご利用ください。詳しい情報は「三つ星ヘルシーランチ店ガイドbook」をご覧ください。



#### 三つ星ヘルシーランチ店登録基準

- 主食・主菜・副菜がそろっている
- エネルギーが1日の必要量の1/3程度
- 野菜がたっぷり入っている(120g以上)
- 油・砂糖・塩分が控えめ



このステッカー  
が目印です



がん征圧イメージ  
キャラクター  
ソウキくん

#### 東讃保健福祉事務所管内 三つ星ヘルシーランチ店

- 青天上C A F E（さぬき市 0879-43-6455）
- カフェギャラリーとんがりハット（さぬき市 0879-52-1567）
- カフェスト ホワイエ（さぬき市 0879-52-3255）
- 翼山温泉（東かがわ市 0879-33-2532）
- 夢花（東かがわ市 0879-26-0889）
- 馬鈴薯（三木町 087-898-0969）
- あいすなお（直島町 087-892-3830）

三つ星ヘルシーランチ店に登録できそうなお店がありましたら東讃保健福祉事務所までご連絡ください。（TEL0879-29-8251）

◆◆◆東讚保健福祉事務所ではいろいろな検査や相談を行っています◆◆◆



内容	日程	担当課	備考
HIV(エイズ)検査	毎月第1木曜日 午前	保健対策課 0879-29-8260	予約制です
肝炎ウイルス検査 骨髄バンク登録窓口	毎月第1金曜日 午前		予約制です
こころの相談	毎月第4火曜日 午後		予約制です
精神障害者に関わるご家族 の学習会	毎月1回		事前にお電話ください
女性相談(思春期・不妊・産 後うつ・更年期などの相談)	偶数月の第2金曜日 午後		予約制です
犬猫の譲渡会	毎月第3木曜日 午後	衛生課 0879-29-8270	事前にお電話ください
飲用井戸水検査の受付	第1、第3水曜日 9~11時	環境管理室 0879-29-8273	事前に容器を取りに 来てください



◆◆◆すべて予約や事前の連絡が必要です。お気軽にご利用ください。◆◆◆

おてがる野菜料理レシピ

簡単にできる野菜料理をご紹介します。  
野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！  
うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

カプレーゼ風サラダ

材料	2人分
トマト	2個
豆腐	1/4丁
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
刻みパセリ	少々



作り方

- ①トマトはへたをとり輪切りにする。豆腐は5mm程度に薄く切る。
- ②皿にトマトと豆腐を交互に並べる。
- ③オリーブオイルをかけ、塩、こしょうをふる。最後に刻みパセリをふる。

★豆腐のかわりにモッツアレラチーズ、パセリの代わりにバジルを使うと本格的になります。

★こしょうは、あれば粗引き黒こしょうがおすすめ。

★アボカド、きゅうり、青しそと一緒に並べたり、市販のドレッシングで味付けしてもよいでしょう。