

参加者募集!

地域と商店街をつなげる

まち塾

回覧板

【塾長はまちの店主、受講生は地域のみなさん】

2/27
(土)開催

平和町大通り商店街振興組合 **第3回まち塾**
〔焼肉ホルモン酒場へいちゃん〕

テーマ



メニューのイメージ写真です。お肉の種類や量は調整してお出します。

当日のお食事(予定)

「ヘルシーチャレンジメニュー」
焼肉用お肉盛り合わせ、焼き野菜、季節のサラダ、スープ、ご飯、レモン風味の炭酸水



**旨々と鮮度で勝負！
焼肉ホルモン酒場へいちゃん**

平成26年6月にオープン。こだわりの豚ホルモンから幅広い年齢層が満足できる多彩なメニューと低価格が魅力のお店。家族連れやグループ、官公庁関係者など、周辺地域のお客が多い。気軽に通える焼肉店としてシニア層からも人気がある。

年齢を重ねてもお肉を食べましょう
独特の香ばしさが食欲を誘うスタミナフードの王道「焼肉」。今回のまち塾では、幅広い層に人気の焼肉店「へいちゃん」と平和町の地域資源「金沢市立病院」が連携。地域のみなさんと意外に知られていない「健康とお肉の関係」を学びます。
年齢的にお肉は少なめで…という方も多いようですが、医師や管理栄養士は専門的な見地から、「年配の方にも食べてほしい」アドバイスしています。
お肉は高タンパクで、種類や

**健康とお肉のおいしい関係
健康寿命を延ばす「上手な食べ方」**

部位により、からだや血管を丈夫にし、疲労回復などの働きがあります。そのため予防医学と健康寿命に好影響を与える食材といえます。
医学・栄養管理のプロと焼肉職人が共同開発
今回、「へいちゃん」では金沢市立病院の協力のもと試食用メニューを開発。塩分や糖質の制限、野菜との食べ合わせなど、工夫ひとつでヘルシー度を高める試みを行いました。「地域の健康づくりに貢献したい」。焼肉店の熱い挑戦を応援してください。

- 時間割**
- まち塾の紹介
 - にくにくクイズ
 - 専門医のおはなし
 - 「お肉で健康寿命を延ばそう」
金沢市立病院 腎臓内科長 高桑 浩先生
 - 管理栄養士のおはなし
「おいしく減塩！
しなやかな血管づくりを考える」
金沢市立病院 管理栄養士 掛場清美先生
 - お食事タイム
 - 「ヘルシーチャレンジメニュー」
 - 塾長のおはなし
「ヘルシーチャレンジメニューの紹介」
焼肉ホルモン酒場へいちゃん 店主 平田広宣

ゆるキャラブームの前から地道に活動。平和町に住んでいるんだよ!



ふれあいタウン
平和町
キャラクター「へいちゃん」

- 開催日時：平成28年2月27日(土)11:00~13:00
- 会場：焼肉ホルモン酒場へいちゃん
金沢市平和町3-8-6
- 募集対象：健康寿命や予防医学につながる食生活に興味がある方、ヘルシー志向の方
- 募集定員：15名
- 参加費：お一人1,000円(材料費実費負担分として)
- お申し込み先：「焼肉ホルモン酒場へいちゃん」までお申し込みください。(受付担当：ひがし)

TEL (076) 207-7229 受付 平日10:00~22:00、土・日・祝日 16:00~22:00
*募集定員に達し次第、締め切ります。

主催／平和町大通り商店街振興組合 協力／石川県商店街振興組合連合会、石川県中小企業団体中央会 発行／平成28年1月1日