

塾長はまちの店主、受講生は地域のみなさん

参加者募集!

平和町大通り商店街振興組合

第2回まち塾〔ビストロ風〕11/21(土)開催

テーマ



当日のお食事(予定)

「秋の糖尿病予防メニュー」  
トマト・金糸瓜・蟹のココットサラダ、ビーツとかぶのあったかポタージュスープ、ヒレポークグリル(きのこソース・旬の野菜添え)、柿とワインのゼリー、コーヒーまたは紅茶



小池先生の講義風景

医学・栄養・料理のプロが、生活習慣病の予防を応援  
ビストロ風では2年ほど前から、おいしくて体に優しいヘルシーメニューに取り組んできました。「一年のうちで最も味が良く、栄養価が高い旬の食材を使って、生活習慣病の予防につながるメニューを提供し、地域のみなさんの健康づくりに貢献できないか?そのために食材本来の旨みや調味料、調理方法、味付けについて研究と工夫を重ねてきました。」

「おいしい糖尿病予防メニュー」

糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するには毎日の食生活が重要です。しかし、減塩や低カロリー料理は、効果があると思っても「おいしくないから」と敬遠している方も多いのではないのでしょうか。  
今回のまち塾では金沢市立病院の医学・栄養のプロと料理人が協働。さらに高い専門性を加えながら、野菜たっぷりのおいしい糖尿病予防メニューづくりを林シェフが腕をふるいます。ぜひご賞味ください。

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27年10月1日



お箸で食べられる洋食  
ビストロ風(かせ)

オープンして20年。平和町の裏通りにある隠れ家的グルメスポットとして親しまれています。地元産の旬の食材にこだわったビストロメニューは幅広い年齢層に人気。近年はおいしくて満足できる野菜中心のヘルシーメニューを研究。減塩メニューのオーダーにも応じています。

●お食事タイム  
「秋の糖尿病予防メニュー」  
病気が進むとどうなるの?  
糖尿病合併症疑似体験コーナー

●時間割  
まち塾の紹介  
専門医のおはなし  
「しっかり食べて糖尿病を近づけない生活スタイル」  
金沢市立病院  
内分泌・糖尿病内科長 小池伸彦  
塾長のおはなし  
「リッチなメニューで健康になろう!」  
ビストロ風  
オーナーシェフ 林 雄一  
管理栄養士のおはなし  
「血糖値を上げない食べ方のひと工夫」  
金沢市立病院  
管理栄養士 掛場清美  
中田翠

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：11月21日(土)11:00~13:00
- 会場：ビストロ風 金沢市平和町3-9-2
- 募集対象：糖尿病や生活習慣病を予防する食生活や減塩メニューに興味がある方、ヘルシー志向の方
- 募集定員：20名
- 参加費：お一人1,000円
- お申し込み先：ビストロ風までお申し込みください。

TEL(076)244-0303

11:30~14:00、17:30~22:00、月曜日定休

\*募集定員に達し次第、締め切ります。

🔍 ビストロ風

検索

# まち塾(まちなか商店学習塾)とは？

商店街やお店の魅力と地域の宝が詰まった  
住民参加型のイベントです。

塾長はまちの店主、  
受講生は地域のみなさん

1.

まち塾は商店主が塾長を務め、地域にお住まいの皆様  
に塾生になっていただきます。塾長が専門店ならではの貴重  
な情報や地域への思いを語り、また、塾生の皆様の声に耳  
を傾けます。個性的で経験豊かな商店主の人柄に触れる  
ことができるでしょう。

2.

まち塾は、商店街のお客様だけではなく、地域にお住まい  
の皆様と商店や商店街との関係を深めるために開講する  
ものです。まち塾をきっかけに新しい商店街活動が自主  
的に始まることを目的にしています。

3.

まち塾は、地域資源を商店街活動に活用することを考え  
ます。地域資源は特産品や文化財だけにとどまらず、まち  
の景色や風習であったり、魅力的な商店主や住民であっ  
たりして、想像力を膨らませれば無限に湧いてきます。

4.

まち塾は平成26年から始めました。昨年のまち塾で「発  
掘」した地域資源には、地域の病院、古い町家と町家の連な  
る街並み、ご近所にある保育園や幼稚園などがあります。  
それらを活用する試みとして、「糖尿病予防の健康料理教  
室」「町家を活かした店づくりとモノづくり」「絵本の読み  
聞かせ」などのまち塾を開講しました。

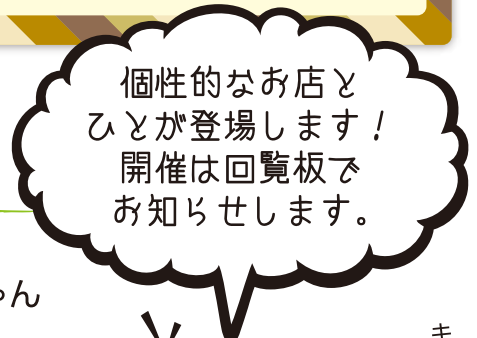
〔企画・運営：石川県中小企業団体中央会〕

速報!

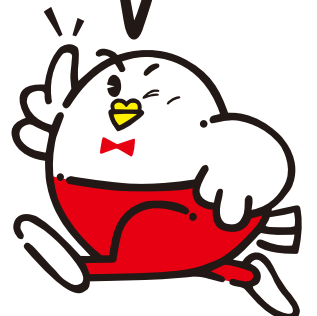
平和町大通り商店街振興組合  
まち塾

今後の  
開催予定

第3回 焼肉ホルモン酒場へいちゃん



ふれあい  
タウン  
平和町



キャラクター「へいちゃん」