



【平和町大通り商店街振興組合 まぢ塾共通テーマ「健康」】

平和町大通り商店街振興組合 × 金沢市立病院

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」

1. 「焼肉ホルモン酒場 へいちゃん」について

- 店名 焼肉ホルモン酒場 へいちゃん
- 代表者 関 航 (せき わたる)
- 所在地 金沢市平和町3-8-6
- 創業 平成26年6月
- 営業 17:00~5:00、年中無休



【特徴】

- 平成26年6月、平和町の大通り沿いにオープン。お孫さんを連れておじいちゃん・おばあちゃんから、ファミリー層、グループ、団体、女子会の他、夜間の勤務を終えて食事をする人や2次会など、幅広い世代と様々なタイプのお客様に利用してもらえる焼肉店をめざしています。そのため営業時間は、夕方17:00から早朝5:00までというスタイルになっています。
- オーナーの関氏は30歳。地元・野田中学校出身。店舗物件を探していたところ、平和町で飲食店だった空き店舗が見つかり開店。若いオーナーが店を構えたことで、空き店舗や後継者不足に悩む商店街が元気づけられました。
- 当店では、こだわりの豚ホルモンをはじめ、多種類の肉がラインナップ。肉本来の旨みを楽しんでもらうため、あっさりした特製タレなど、当店ならではのひと工夫がされています。また、無煙ロースターが完備されているため、匂いや油を気にせず、スマートに焼肉が楽しめる配慮がされています。

- サイドメニューやドリンクも充実しており、子どもから高齢者まで満足できるメニュー構成。リーズナブルな価格で食事ができます。また、本格的な中華料理メニューや、有名シャンパン、ワインまで取り揃えています。

2. まち塾【焼肉ホルモン酒場 へいちゃん】の概要とプログラム

- テーマ : 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」
- 塾長 : 焼肉ホルモン酒場 へいちゃん オーナー 関 航氏
- 開催日時 : 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 : 1,000円(材料費実費負担分として)
- 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

【概要】

- 前回(ビストロ風)に引き続き、平和町の地域資源である金沢市立病院と商店街のコラボ企画が実現。スタミナ食の代表である焼肉店が「ヘルシー」をキーワードに、メニュー開発と健康寿命を延ばす食べ方についてアドバイスをを行います。
- アドバイスと試食用メニュー開発に携わるのは、金沢市立病院の専門医と管理栄養士、そしてお肉の専門家である「へいちゃん」のオーナー、店長、スタッフです。当初、「へいちゃん」側では、焼肉と健康の関係性がイメージできなかったと言います。しかし、市立病院側と打ち合わせを重ねていくうちに、「焼肉店の自分たちにも、地域住民のみなさんの健康づくりに貢献できるのではないかと確信できるようになりました。
- まち塾の前半は、金沢市立病院の専門医のお話。医学的視点から、健康で長生きするためのポイントと、お肉が身体にもたらす好影響などについて、スライドを使い、わかりやすく紹介します。続いて、管理栄養士による丈夫な血管づくりのお話。減塩や糖質を抑えるヘルシー対策の他、食事をストイックにセーブするのではなく自分に合った分量を知ることや、野菜などとの食べ合わせについて紹介します。

- 「ヘルシーチャレンジメニュー」の試食では5種類のお肉を用意。それぞれの美味しさを味わってもらいながら、どれくらいが自分に適度な分量かも学んでもらいます。また、近年話題となっている野菜や副菜との食べ合わせについても紹介。自分で実践できる「健康寿命を延ばす食べ方」を習得してもらいたいと考えています。

試食と同時に、当店のオーナーと店長から「へいちゃん」のお店紹介と、当店が培ってきた専門知識をもとにした「お肉のお話」があります。

【時間割（プログラム）】

1. まち塾の紹介

- ①まち塾とは／商店街役員と塾長の紹介
- ②ごあいさつ（平和町大通り商店街振興組合 村中理事長）

2. 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

3. 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

健康寿命を延ばすには／しなやかな血管でいるために／血管を守る食べ方
／自分の分量は？／健康寿命を延ばす食べ方

♪お食事タイム「ヘルシーチャレンジメニュー」

- 焼肉用お肉盛り合わせ
- 旬・彩り焼き野菜盛り合わせ
- 特製キムチ
- 香りわかめスープ ●ガリガリフルーツ
- ごはん ●レモン風味炭酸水

4. 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 オーナー 関 航
店長 平田広宣
総務 東 恵子

5. にくにくクイズの答