

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

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



## 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

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。  
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。

## 医学・栄養管理のプロと焼肉職人が共同開発

- 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 店長 平田広宣

## クラブ企画「商店街＋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」

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

### テーマは「地域の健康」

平和町の地域資源である「金沢市立病院」のご理解とご協力を得て、地域の健康づくりにつながるプログラムを実施していきます！



塾長はまちの店主、受講生は地域のみなさん。まち塾は商店街とお店の魅力、地域の宝が詰まった住民参加型の交流イベントです。

- 塾長が専門店ならではの貴重な情報、仕事への情熱、地域への思いを語ります。
- 地域のみなさんとの関係を深めるために開講。商店街の活性化が目的です。
- 文化財・風習・特産品といった地域資源(=宝)を商店街活動に活用します。

## 第1回 スタジオキノシタ わが子と会話する喜びをあなたに！「赤ちゃんのファーストサイン」

平成27年10月2日(金)開講／親子10組が参加

塾長の木下明彦代表がお店の歴史や仕事の魅力、業界の変遷、地域への思いを紹介。次いで赤ちゃんを撮影する際に体験できる特別な感動を熱く語りました。

後半は藤正江講師による赤ちゃん和家人のコミュニケーション法「ファーストサイン」の体験会。参加者は手遊びや季節感を盛り込んだ遊びでコミュニケーションを図り、赤ちゃんからサインを引き出す練習を行いました。



塾長の木下代表。愛情が赤ちゃんに伝わるといい表情が撮れるなど撮影のコツも紹介。赤ちゃん撮影の感動話とともに深く印象に残った参加者が多かった。



ファーストサイン体験会。身体をほぐし声を出してリラックスした後は遊びを通じてサインを実践。人形・絵・歌を使ったリズムカルで楽しいメニューに参加者は大喜び。



- 塾長のおはなし  
「赤ちゃん撮影は感動の連続」  
スタジオキノシタ 代表 木下明彦
- 「ファーストサイン」体験会  
ロイヤルセラピスト協会  
認定講師 藤 正江氏
- スタジオで記念撮影

キノシタのプログラム

## 第2回 ビストロ風 ビストロでいただける「おいしい糖尿病予防メニュー」

平成27年11月21日(土)開講／25名が参加

金沢市立病院の医学・栄養管理・運動のプロが専門知識を交え、健康的な食生活や自分に合った食べ方をわかりやすく紹介しました。

その後、金沢市立病院と共同開発した「秋の糖尿病予防メニュー」を試食。旬の野菜たっぷりのサラダ・スープ、メイン料理・デザートのコースを満喫し、意見交換を行いました。



糖尿病の専門医・小池先生。平均寿命の伸びや社会的背景、世界との比較など興味深い話題を盛り込み、長生きするためのヒントを紹介。



金沢市立病院の先生方も参加者と同じテーブルで食事し、メニューの感想や食生活に関する質問に耳を傾けた。



塾長の林オーナーシェフ。東京での修業を経て地元金沢でビストロをオープン。常にお客様に寄り添ったサービスをめざしている。

- 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」  
金沢市立病院内分科・糖尿病内科長 小池伸彦氏
- 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 掛場清美氏・中田 翠氏
- 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
- 健康運動指導士のおはなし  
「シナプソロジー～脳を活性化させていきいきと～」  
金沢市立病院 健康運動指導士 杉原由利氏
- お食事タイム「秋の糖尿病予防メニュー」  
金沢市立病院 管理栄養士 今井暁子氏

キノシタのプログラム



お食事タイムの後はアンチエイジングと脳を活性化させる手軽な運動を紹介。



多くの参加者がアンケートではヘルシーメニューを利用したいと回答。

開催後、ランチにヘルシーメニューを追加し、糖尿病予防と減塩のコースに対応している。

次回開催に向けて  
日程を調整中！