

よねざわ健康応援だより



■よねざわ健康長寿応援団とは？

市内の登録団体が市民の健康づくりのパートナーとして、健康に関する取り組みを行っています。市民の皆さんの健康づくりを後押しするのが「よねざわ健康長寿応援団」です。

一人ひとりが手を掲げ、応援宣言をする人が輪となり結成された「応援団」と米沢市の「米」を合わせたロゴマーク

特集

まちなか ぶらっとランチマップ



よねざわ健康長寿応援団

↓ 広報よねざわ 10/1 号の折込みとして全戸配布されています！



期間中（10/1～11/30）に掲載店舗で食事をしてシール集め

応募すると抽選で**豪華賞品**が当たります！

毎年秋に行われている「まちなか ぶらっとランチマップ」ですが、今年は「よねざわ健康長寿応援団」とコラボしました！

対象の飲食店で応援団登録している店舗に応援団のマークを掲載しています。各店舗様々な応援宣言を行っているので、どんな宣言をしているか、ぜひランチに足を運んで確認してみてください！

「まちなか ぶらっとランチマップ」に関するお問合せ
「よねざわ健康長寿応援団」に関するお問合せ

米沢市商工課
米沢市健康課

TEL：0238-22-5111(代)
TEL：0238-24-8181(代)

今月は現在(9月末時点)の登録団体を紹介します!

次号からは応援団を PICK UP して紹介します!

今月の応援団紹介

- 米沢市
- 石橋医院
- 田中クリニック
- 三沢母子愛育班
- さの医院
- 舟山病院
- 米沢市歯科医師会 (歯科医院 33 施設)
- (株)ナウエル
- 道の駅米沢
- 上郷コミュニティセンター
- インテグリス・ジャパン(株)
- 置賜建設(株)
- 金子建設工業(株)
- うどん匠 元
- リーガル
- 特急寿し
- 寿々保食堂
- カフェ&レストラン プチプリ
- グルメ小僧 万吉
- Daizy cafe
- 台湾料理 楊佳苑
- 福留軒
- キッチンバン
- おうちごはん Un 庵
- 可祝屋
- 寿々喜家
- 米沢エクセルホテル東急
l' atelier「空」(kuu)
- そばや 伝右工門
- 菊太郎 新富
- 喜久屋
- ミートピア
- 志ん柳 (柳生)
- 米沢牛 登起波
- スーパカレー らあじゃ
- ラグパティ
- インドカレーシバヤ
- 中華料理 五十番
- 喰処 上花輪
- レスト パーラー マナ
- ステーキハウス オルガン
- (株)ARB
- 極楽麦酒本舗合同会社
- 山口屋食堂
- 寿司割烹 東家
- 花ごよみ
- そば処 弥平
- 肴肉のさかの
- 発酵酒場 こぶた
- (株)米澤佐藤畜産 牛の恩返し鷹山公
- 米澤牛 DINING ベこや
- 牛鍋おおき
- カフェレストラン まれっと
- パブレストラン ポピンズ
- 上杉城史苑
- うどん市 米沢中央店
- Good Old Days
- レストラン金剛閣
- から・ころセンター
- キッチンからころ

応援団登録団体を対象に「今月の応援団紹介」に掲載する活動写真募集しております。ホームページに掲載しているメールアドレスに写真(2,3枚)・紹介したい活動内容等をお送りください。

よねざわ健康長寿応援団募集中! 随時受付しています!

市保健師・栄養士からの健康応援

野菜たっぷりレシピのご紹介

白菜のジュース煮(2人分) 一人当たり 164kcal, 食塩相当量 2.1g

【材料】 ・白菜 4枚 ・ピーマン 2個
・ベーコン 3枚 ・野菜ジュース 100ml
・コンソメ 小さじ 1.5 ・塩こしょう ひとつまみ

【作り方】 ① 白菜を2cmにそぎ切りにする。 ④ 耐熱用のボールに切った具材、野菜ジュース、
② ピーマンを薄く輪切りにする。 コンソメ、塩、こしょうを入れる。
③ ベーコンを1cm幅に切る。 ⑤ ラップをふんわりとかけ、600Wのレンジで
5分加熱後、少し混ぜてから3分加熱して完成。



#クックパッドで公開中!



「よねざわベジアップキャンペーン 2022」米沢栄養大学学生考案レシピ

米沢市健康課(すこやかセンター内)

米沢市西大通1丁目5-60

TEL/24-8181 (代表) FAX/24-5050



ホームページ