

飲食店を営む
みなさまへ!

やまぐち

デリシャス&ヘルシーメニュー 提供協力店を募集しています

山口商工会議所では、健康づくりをサポートしていただけるお店を募集中!

以下の条件に1つでも当てはまればOK!
メニューづくり、サポートします!

『ビューティ&ヴァイタリティ ランチ・ディナー』

☆ローカロリーで、元気にリフレッシュ
でき、美容にも良さそうなメニュー☆

- ①和食or和テイストのメニュー
- ②主食、主菜、副菜がそろっている
- ③野菜多め(理想は140g以上)
- ④塩分控えめ(理想は3g以下)
- ⑤カロリー控えめ
- ⑥地元食材を使用している
- ⑦美容に良い食材、料理がある

『地酒百薬の長』メニュー

☆地酒とおいしいお料理を組み合わせる
ことで、セットで健康にも良い飲み方・
食べ方を楽しめるメニュー☆

- ①地酒の飲み比べメニューがある
- ②地元食材、旬の食材を使った
料理がある
- ③体にやさしい飲み方や、お料理
との組み合わせメニューなどの
表示にご協力いただける

メリット

- ①各種媒体で積極的にPRします
マップへの掲載、SNS、当所発行誌面でのご紹介など
- ②メニューづくりサポートいたします
- ③新規顧客獲得、売り上げUPにつながります

詳しくは裏面をご確認ください。
どういふものであればOKなの?
と思われる方は、担当者にご一報を!

【お問合せ】

山口商工会議所(担当:春永)

☎753-0086 山口市中市町1-10

TEL083-925-2300/FAX083-921-

1555 Mail harunaga@yamacci.or.jp

やまぐちデリシャス&ヘルシーメニュー 店舗登録票

送付先 083-921-1555 (担当:春永)

事業所名	TEL
所在地	FAX
ご担当者名	E-mail (代表)

↓ 例えば、どんなメニューが登録できる？ ↓

ビューティ&ヴァイタリティ ランチ(ランチ)

- ①和食or和テイストのメニュー
→和風ハンバーグや和風カルパッチョなども含みます。
- ②主食、主菜、副菜がそろっている
→定食はもちろん、丼やプレートランチもOK!
- ③野菜多め(理想は140g以上)
→サラダ増量、野菜の小鉢1品追加でクリアするのでもOK!
- ④塩分控えめ(理想は3g以下)
→なるべく控えめにする工夫をしていけばOK。
- ⑤カロリー控えめ
→揚げ物を焼き物に、デミグラスソースを和風ソースに変更~などの工夫。
- ⑥地元食材を使用している
→市内産、県内産などの地産食材を1つ以上使っていればOK!
- ⑦美容に良い食材、料理がある
→野菜たっぷり、ビタミン豊富、コラーゲン配合など、どんなものでもOK。

地酒百薬の長

- ①地酒の飲み比べメニューがある
→市内(県内)の酒造が作った日本酒の飲み比べができる。
- ②地元食材、旬の食材を使った料理がある
→季節の食材、地元の旬の食材を使ったお料理を提供する(している)。
- ③体にやさしい飲み方、
体に良い料理とお酒の組み合わせメニューなどの表示にご協力いただける
→例えば、
 - ・お通しやおつまみに、お酒の吸収を抑える効果があるものを提供する
 - ・「糖質OFFにはビールよりもハイボールがオススメ!」などの表示にご協力いただける などなど。

メニューは
担当者と一緒に考えましょう!
お気軽にご連絡ください♪

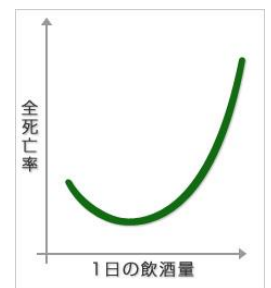
女性にも男性にもオススメしたい! 「日本酒」のステキな効果

- ①シミ、シワを抑制?
日本酒にはシミの元となるメラニンの生成を抑えるはたらきをもつ「コウジ酸」が多く含まれています。日本酒に含まれるポリフェノールの1つである「フェルラ酸」は、シワなどの肌老化に関係するといわれる、活性酸素の抑制が期待できるといわれています!
- ②血行促進&リフレッシュ効果が?!
日本酒に多く含まれる「アデノシン」という成分は、血液がながれるリズムを整え、体温上昇に役立ちます。緊張していた筋肉がほぐされ、リフレッシュできます!
- ②アルコールの中でアミノ酸含有率No.1
日本酒には、アミノ酸、ビタミン、ミネラルなど、多くの栄養素が含まれています。特に注目していただきたいのは「アミノ酸」と「ビタミンB6」。
健康をキープするためには、アミノ酸はとても大切な栄養素の1つですが、日本酒は、アルコール飲料の中でもっともアミノ酸が豊富!
ビタミンB6は、たんぱく質の働きを助ける栄養素です。たんぱく質から筋肉や血液などが作られる際に、ビタミンB6がサポートします。

お酒の健康効果って?

「酒は百薬の長」と言いますが、これは本当の話。グラフの通り、全くお酒を飲まない人よりも、お酒を飲む人の死亡率が低いことが判っています。

(ただし、飲み過ぎると死亡率もUPするので要注意!)



迷ったら、
まずはご一報ください!

【お問合せ】

山口商工会議所(担当:春永)
☎753-0086 山口市中市町1-10
TEL083-925-2300
FAX083-921-1555
Mail harunaga@yamacci.or.jp