



Webで栄養成分公開中!

エネルギー …491kcal
たんぱく質 …19.7g
脂質 …18.1g
炭水化物 …65.4g
食塩相当量 …3.9g

おいしい!

カラダよろこぶ

野菜たっぷり!

とっておきメニュー

低カロリーなだけのお食事はNG! 大切なのは、一食あたりの栄養やバランス。
今回は「とちぎのヘルシーグルメ推進店」の中から、編集部がおススメする
とっておきの10のメニューをご紹介します!

食物繊維も豊富!
こんにやくづくしご膳

鹿沼



おこんにやく茶屋

こんにやくの刺身やステーキ、白滝の Pasta など、鹿沼産こ
んにやくを使った様々な料理を楽しむことができるプレ
ート膳。少しずつ、いろいろ食べたい方にオススメです★

● おこんにやくプレート膳 950円
(無添加お刺身こんにやく、ZENパスタ、こんにやくつくね、
こんにやくさつま揚げ、支那竹こんにやく、こんにやくステーキ、
酵素玄米、サラダ、汁物、日替りスイーツ)

女性にオススメ☆
豆乳しゃぶしゃぶ

宇都宮



三代目 茂蔵

ダシが効いた豆乳スープに、豚肉を入れてしゃぶしゃぶ。余
分な脂を落とした豚肉と、良質なたんぱく質を含む豆乳を
一度に摂れると女性に人気♪豆腐料理もセットで大満足!

● 豆乳しゃぶしゃぶ御膳 1,598円
(豆乳しゃぶしゃぶ、十六穀米、二色豆腐の盛合せ、
十品目おからサラダ、本日の小鉢、味噌汁)

一食で一日分!
野菜たっぷりボウル

宇都宮



VEGETABLE BASE CHIMERA

契約農家から仕入れた新鮮野菜を、ご飯が見えなくな
るくらいに盛りつけた一皿。しかも! 野菜たっぷりの前
菜付き♪これ一食で、一日分の野菜が摂れちゃいます!

● やわらか鶏のゆずこしょうボウル 1,382円
(前菜、ドリンク付き)

カラダ温まる!
激うまフォーガー

益子



作坊 吃 (ゾーファンチ)

腹持ちのよい米麺を使ったフォーガー。別皿に添えら
れた、パクチーなどの野菜を入れて召し上がり☆鶏ガ
ラのシンプルなスープがカラダを温めてくれます。

● フォーガー 900円
(サラダ、春雨サラダ付き)

胃腸に優しい★
とろろご飯

小山



自然薯の里

農場で採れた自然薯を搾り下ろしたとろろ。古代米のご飯と
一緒に食べれば、和風ダシの優しい味わいが口いっぱい
に広がります。とろろは、胃が疲れているときに食べるのも◎!

● 古代米とろろセット 1,030円
(古代米ご飯、とろろ、前菜、サラダ、小鉢、漬物、下野汁、
デザート、コーヒー)

腹持ち◎! 2種類
のおこわ食べ比べ

那須



茶屋 卯三郎

1つのせいろに2種類のおこわが入った、おなご膳。有機栽
培のもち米を使っています。田舎の家庭料理のような素朴
な味わいが好評! 腹持ちが良いので、間食防止にも◎!

● おなご膳 1,000円
(おこわ2種、小鉢、煮物、漬物、けんちん汁)

朝採りの新鮮野菜♪
ハンバーグプレート

矢板



58口ハスキッチン

めずらしいイタリア野菜をのせたハンバーグプレート。
彩りの良さに食欲をそそられます! 野菜はすべて自家農
園で育てた、朝採り野菜。新鮮だから味も濃厚です☆

● イタリア野菜のせハンバーグプレート 1,680円
(ライス、スープ、野菜ピュッフェ、ミニデザート付き)

一汁三菜が嬉しい☆
西京焼き定食

宇都宮



tokō

栃木の酒粕で作った自家製西京味噌に、銀鱈を1週間漬け
込んで焼いた西京焼き。家庭的な優しい味わいに、食べる
と思わずにっこり♪一汁三菜で、疲れた胃袋をリセット!

● 自家製 銀鱈の西京焼き 1,620円
(ご飯、ミニサラダ、味噌汁orスープ付き) ※1日限定5食

バランスGood!
お茶漬けセット

宇都宮



ごはんや こぐち

焼鮭、がんも煮などのおかずと、ご飯、茎ほうじ茶のセッ
ト。そのまま食べても、ご飯の上におかずをのせてお茶漬
けにしてもOK! 魚、野菜などのバランスの良さもGood♪

● お茶漬けセット 1,280円
(ご飯、玉子焼、がんも煮、焼鮭、ちりめんじゃこ切干大根
のごま炒め、ひじきとツナのサラダ、自家製めか漬け、お汁、
茎ほうじ茶、お菓子、お飲み物)

シンプルなのに旨い!
おにぎりランチ

宇都宮



みなみカフェ

有機肥料・無農薬のお米、天日干し一年熟成の天然塩な
ど、素材にとことんこだわったおにぎりセット! シンプルな
味付けで、素材の良さが最大限に引き出されています。

● おにぎり2種セット(のり、みそ) 1,598円
(おにぎり2種、小籠包、餃子、翡翠餃子、葱菜、ドリンク)

こちら
編集部コラム...今月のお題

「お気に入り健康法」

大人になったら、何でも自由！食事に睡眠、運動も人それぞれだけど...食べることの多い編集部では、どんな健康法が流行ってる？



お風呂でゆったり 食べるのが大好きな私ですが、健康に気を使ったりはしていません。味の濃いものが好きなんで、専門家の人に食生活を見られた日には、「しーも怒られたらどうしようね。そんな私が健康にならうだと思ってるよ」とか、「お風呂の湯に温かいお湯をいれ、汗をかいたほうがいいと思うし、かま！熱めのお湯で肩まで浸かるのが好きよ半浴には全く興味がありません。今は便利な時代で、湯船に浸かりながらスマホで漫画を読み、ときにはアイスを食べる。そうすると、あっという間に時間、結局お湯がぬるくなってる。若手寒い...邪をひかないように気を付けて、今日も長風呂を楽しみたいと思います★

痛い健康法 子どもを産んでからというものは、生きてるだけで一杯。己の健康を考慮する余裕なんてありませんでした。が、そういう気持ちになりました。インドかぶれに変わって教えてくれました。【食】・【生活】・【環境】・【医療】と分けて書かれていて分かりやすく、健康な暮らしがすぐ始められます。

顔が修羅場 お気に入りというか、効果テキメンらしいのでやりたいてい思いっきり毎回挫折を繰り返しているのが「鼻うが」。塩水を鼻から吸い込んで口から出すと風邪引きさんの鼻や喉にいいような感じが、これがなんだ、ううううと頑張っても鼻から吸えず、一度思い切ったスポボットと勢い良く吸引したら、口から水はでたものの鼻からはそれを超える量の別の何かが永遠かといくつに延々と垂れ流れ、こんなに泣いたのは、北の国から初初初を見た時以来かと思われ、ほど涙は止まらず、もう首から上の穴かどう穴からいって耳は鼻だったけど本人が感じてないだけで、なんか出てたんじゃないかな、実際、この修羅場がトラウマ化して久しい。それにしても風邪引かないえ、それ！

今話題のヘルシー本

やせるおかず作りおき 柳澤英子/小学館
昨年到现在、今だにベストセラーの「やせるおかず作りおき」。TV番組でも取り上げられ、話題です。料理研究家である著者が、食事療法のみで一年で26キロの減量に成功！ダイエット中、実際に食べていた「やせる作りおきレシピ」を1冊にまとめた本書です。シンプルで簡単に作れる、おいしいレシピが満載です。途中のページには「やせテクニク」もあつちよつとしたりと工夫もあつちよつとできます。また、姉妹として、夫もやせる...お弁当もやせる...全部レッスン...などもあつちよつとします。



病気になるらない暮らし術 本間真二郎/セブン&アイ出版
北海道の大学病院勤めを辞め、2008年に那須烏山市に移住されたという小児科医の本間先生が提唱する、子どもから大人まで実践できる健康に生きるための76の工夫がまとめられています。【全ての病気の原因は、不自然な暮らしにある】という考え方のもと、「自然に沿った暮らし」を実践されている先生が、工夫の数々、少し手間がかかるものもありますが、続けていくとそれこそ楽しみに変わって教えてくれます。【食】・【生活】・【環境】・【医療】と分けて書かれていて分かりやすく、健康な暮らしがすぐ始められます。

Selector うさぎや TSUTAYA 友だち登録 LINE@

- 宇都宮鶴田店 Tel.028-610-5400
- 宇都宮駅前店 Tel.028-647-1391
- 宇都宮東築湖店 Tel.028-651-3500
- 宇都宮テクノ店 Tel.028-670-8771
- 益子店 Tel.0285-70-1830
- ◎栃木城内店 Tel.02822-21-7351
- ◎治医大店 Tel.0285-44-7637
- 矢板店 Tel.0287-43-3885

kiss me! mama
〜とちぎの“家族”をもっとしあわせに〜
子育て中のパパ&ママを応援するコーナー。子ども歓迎のお店検索でママ友ランチやおでかけディナーの場所を探したり、子育てイベントをみつけることもできます！

～子どもの大好きをみつけよう！～ vol.6
ならいごと体験イベント《ミニ》
英語やお花など、いろいろなならいごとを一度に体験できる！
日時 2017年3月20日(月・祝) 10:00～16:00
会場 宇都宮西 総合住宅展示場

イライラコントロール術
～アンガーマネジメントテクニック～
「アンガーマネジメント」とは、怒らないことではなく怒りを後悔せず対処する方法のこと。読んだらすぐに使えるテクニックを毎月1つご紹介します。
「スリーコラムテクニック」
イライラが湧いてきたとき、それらを紙に書くことで客観的に見つめ、価値観を見直すテクニックです。
①怒りが湧いた出来事 ②怒りの背景にある自分の“べき” ③他の視点でその“べき”を書き換える。人から押し付けられた価値観は定着するのに時間がかかります。この3つを書き出すことで内なる気づきが生まれれば、一瞬で価値観を変えてくれるはず。

アンガーマネジメント入門講座
怒りやイライラと上手に向き合うための講座です。毎回満員御礼となりますので、ご予約はお早めに！
開催日 3/10 10:00～12:00
参加費 3,240円
定員 16名

ただいま掲載中のコンテンツをご紹介！
Contents List
【平日毎日更新】
ラーメン特集
春のお出かけと言えばお花見にピクニック♪ウキウキ気分でお出かけする前に、オイシイお弁当情報をチェック！

Beauty Mania
100年先までつなげたいとちぎの魅力
昔からあるもの。新しいもの。カタチや想いを変えて人から人へ伝えていきたいとちぎの魅力をご紹介します！

その他にも楽しいコンテンツがたくさん！

おいしく食べて健康に♪

ヘルシーグルメのススメ

今回の特集で紹介したお店はすべて「とちぎのヘルシーグルメ推進店」。ダイエット中や健康を気にする方だけでなく、みんなにとってうれしいお店なんです。

とちぎのヘルシーグルメ推進店とは...

栄養成分表示や健康に配慮したメニューを提供し、健康的な食生活を応援してくれるお店。県内で続々増えています！

- 栄養成分表示が3メニュー以上ある！【全店】
 - ヘルシーメニューがある！※
 - ヘルシーオーダーができる！※
- 野菜不足や塩分の摂りすぎを感じた時、逆にしっかり食べて力を出したい時の目安に！
- 650kcal未満で野菜たっぷり、塩分控えめのヘルシーメニューあり！
- ご飯や麺の量を少なめに、塩分控えめに、脂肪控えめに等のオーダーが可能！

※対応可能なお店はWebにてご確認ください。

HPではさらにたくさんのお店をご紹介します！
とちぎのヘルシーグルメ推進店 検索

栃木県では、県民一人ひとりが心身ともに健やかに歳を重ねていくことのできる「健康長寿日本〜とちぎ」の実現に向け、「健康長寿とちぎづくり」を推進しています。

健康長寿とちぎ 健康長寿とちぎ 検索

ネットドライブ
DRIVE No.208
『春を先取り♪日帰り楽しむ女子旅ドライブ』
DRIVE/No.208 DIRECTION/大田原 CAR/ウィッツ STAFF/大塚さん(ネットヨタ栃木 矢板店) 美食さん(ネットヨタ栃木 宇都宮みゆき店)
▲今回のドライブフルーツをチェック！

別れと出会いがある季節。女の友誼は一生もの！今回はネットヨタ栃木 矢板店の大家さん、ネットヨタ栃木 宇都宮みゆきさんが原宿の麦倉さんと一緒に女子旅ドライブをご紹介します！まずは、140年の歴史ある小学校の校舎を利用したカフェでランチ。次に向かった、初心者も乗馬ができるスポットでは、絵巻と非常な体験でリフレッシュできます。最後は、大田原で一番早く咲くといわれた桜の木のがある神社を巡り、春を先取り！登場する車はいよいよハイブリッドシステムが搭載されたウィッツ。静かで力強い走り、魅力は低燃費を実現。もちろん、魅力はそれだけではなく、W E B をチェック！



クチコミ数は 386,000件以上! (2017年2月現在)
“ぐっ”ときたクチコミ選手権!
「ヘルシーグルメ」編
毎日届くたくさんのクチコミの中から、編集部の心が動いたクチコミをご紹介します！

- スマイル0212さん: ハンバーグのプレートランチをいただきました。+300円でグリーンスムージーを追加！お食事は野菜たっぷり品数が多くてお腹いっぱいになりました(へへ)
- つかちゃん.さん: 道の駅いちかい内で販売されている「五野花がんも」。油っぽくなく、わさび醤油や大根おろしをいただきました。ふわふわの食感で、野菜たっぷりの“ヘルシーがんも”です。
- おみるんさん: セレクトスイーツランチは、サラダにミニ豆腐ハンバーグ、マカロニグラタン、玉子、雑穀米。選べるケーキ2種！ヘルシーなメインのおかげで気にする事なくデザートも平らげちゃいました(笑)
- もずもずさん: いちごと玄米甘酒のローズムージーは、ミルクが入っていないのにカシュナッツとバナナのココでとってもクリーミー！おなが冷えないように、冷たくないのうれしいです。
- Queen Cafe (宇都宮/カフェ): 美味しいケーキのためのヘルシーなメイン！

おでかけしたら、クチコミを書こう！
クチコミ投稿フォームはコチラ
※このページで紹介しているクチコミは一部抜粋している場合があります。

紙 トチナビ! 3月号
issued by tochinavi! MARCH.2017 No.156
橋木の好きをつなげよう。栃ナビ! 発のフリーペーパー。
野菜たっぷり! かわだよろこぶとっておきメニュー
Presented by とちぎのヘルシーグルメ推進店

栃ナビ! 橋木のお店・スポット情報は 栃ナビ! 検索