



市内7つのお店で実施中

美味しく楽しく！
健康で幸せな毎日を

にしわき 健幸 けんこう メニュー キャンペーン

2025.1.11 土 - 2.28 金

西脇市では、楽しく健康づくりに取り組めるよう「健幸運動教室Ni-Co」や健幸ポイント事業、健康に関する講演会の開催など、様々な事業を行っています。今回、健幸都市推進課と西脇市観光物産協会が連携し「食の健康」をPRするためのキャンペーンを実施します。



キャンペーン1

誰でも参加
OK!

食べてHAPPY!
豪華景品を当てよう!

期間中、健幸メニューを食べるともらえる応募ハガキのアンケートに答えると抽選で25名様に

へその西脇共通商品券 5,000 円分

※2月28日消印有効

さらに!

2店舗以上巡った方の中から抽選で5名様に

黒田庄和牛(すき焼き肉) 10,000 円相当

キャンペーン2

対象者のみ!

にしわき健幸ポイント
50ポイント獲得!

令和6年度健幸ポイント事業参加者には、
にしわき健幸ポイント50ポイントを進呈します。

※おひとり様1回限り

※応募ハガキで対象者を確認します。

健幸ポイント事業に
ついてはこちら



お問合せ

健幸ポイント、健幸づくり事業に関すること → 西脇市健幸都市推進課

健幸メニューキャンペーンに関すること → 西脇市観光物産協会(西脇市商工観光課内)

📍 兵庫県西脇市下戸田128-1

☎ 0795-22-3111

健康メニュー

ってなに?

西脇市が推進する5項目から、健康メニューの認定基準をつくりました。
5項目のうち、3つを満たすメニューを「にしわき健康メニュー」と認定!

認定基準 1



主食・主菜・副菜が揃っていること

栄養バランスの良い食事を心がけよう

ごはんなどの「主食」、お肉や魚の「主菜」、野菜やいも類を使った「副菜」の組み合わせを意識しましょう。

認定基準 2



牛乳・乳製品・小魚
大豆・大豆製品を使っていること

カルシウムを取ろう

不足しがちなカルシウムを積極的にとり、骨粗鬆症を予防しましょう。

認定基準 3



北播磨地域・丹波地域の野菜を(生食で)100g以上使っていること

地元の野菜をたくさん食べよう

地元で栽培された旬の食材で、健康と食の意欲を育みましょう。

認定基準 4



塩分 3.0g未満で
あること

塩分を控えよう

塩分のとりすぎは生活習慣病に深く関わってきます。減塩を心がけましょう。

認定基準 5



エネルギー量が
650kcal未満で
あること

摂取カロリーを知ろう

カロリーをとりすぎると、生活習慣病のリスクが増します。日々の食事が、自分の必要なカロリーを超えていないか、見直してみましょう。



2024 提供店

市内7つのお店で健康メニューを提供しております

1 農家レストラン「日時計」



モーニングセット 550円

(コーヒー付き) [提供] 9:00~11:00
(土日8:30~)

自家製食パンと地元野菜
たっぷりのモーニング



西脇市黒田庄町門柳871-14 ☎ 090-9863-4851

営 9:00~15:00 休 月曜日



3 カフェ クルドット



ふわふわハンバーグと
色とりどりお野菜のランチ

(コーヒー・カヌレ付き) 1,650円
[提供] 11:30~14:00 (L.O.14:00)

人間ドック後のお食事を
体験できるメニュー



西脇市黒田庄町田高316 ハーベストコート桜丘3号館1階

営 朝 平日9:00~11:00 / 土日8:00~11:00 ☎ 0795-28-5181
昼 11:30~14:00 (L.O.14:00) 休 祝日



5 ますのみ松屋



健康満足ランチ 1,700円

[提供] 11:30~14:00 (L.O.13:30)

野菜たっぷりで健康ながら
ボリューム満点のランチ



西脇市上野224 ☎ 0795-22-5458

営 11:30~14:00 / 17:00~21:00 休 火曜日・月1回水曜日



7 69珈琲×空弥介



焼き魚セット 1,760円

[提供] 11:00~14:00

季節の食材と旬のお魚で健康と
フレイル予防も



※塩分・カロリーは、サバ・ホッケを選択した場合

国産若鶏グリルセット 1,650円
(塩分4.5g カロリー1,063kcal)

西脇市和布町188-4 ☎ 0795-22-4817

営 11:00~14:00 / 17:00~21:00 休 不定休



2 Kissa dot.(喫茶ドット)



ハンバーグランチ 1,400円

(健康メニューバージョン) [提供] 11:00~14:00

当店人気の定番メニューを
健康メニュー用にアレンジ



西脇市落方町47-1 ☎ 0795-20-5763

営 8:00~17:00 休 水曜日+不定休



4 TAKAMI COFFEE



今月の健康ランチ 1,350円

※テイクアウト 1,400円 (お汁無し 1,300円)

[提供] 11:30~

酵素・発酵食品などを取り入れた
心と体に優しい味付け



※テイクアウト(お汁無しの場合/塩分2.7g カロリー603kcal)

西脇市下戸田128-1オリナス1階 ☎ 0795-23-2208

営 9:30~18:00 休 毎週水曜日・毎月最終火曜日(オリナスに準ずる)



6 カフェ モモンラン



西脇ランチセット 1,600円

(ドリンク付き) [提供] 11:30~14:00

自家製の朝採り野菜、西脇ロースト
ビーフなどの当店人気メニュー



西脇市野村町582-1 ☎ 0795-38-8785

営 8:30~17:00 (L.O.16:00) 休 月曜日+不定休



※価格は全て税込価格です ※仕入れ状況により、メニューの一部が変更となる場合があります。 ※表示のカロリーにドリンクは含みません。