

# にしわき<sup>けん</sup>健幸<sup>こ</sup>メニュー キャンペーン2023

2023年10月22日(日)～11月30日(木)

西脇市では、楽しんで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、健幸都市推進課と観光物産協会が協力し、「食の健康」をPRするためのキャンペーンを開催します。

## 誰でも参加OK / キャンペーン1

食べてHAPPY!  
商品券を当てよう!

期間中、「にしわき健幸メニュー」を食べるともらえる応募用紙のアンケートに答えて、応募箱に投函または郵送ください。抽選で30名様に5,000円分の「へその街にしわき共通商品券」をプレゼント! (12月8日消印有効)



## 対象者のみ / キャンペーン2

にしわき健幸ポイント  
50ポイント獲得!

令和5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を50ポイント進呈します。  
※おひとり様1回限り。  
※応募用紙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



## 食べて楽しく健康に!

西脇市が推進する5項目から、健幸メニューの認定基準をつくりました。

### ① 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。



#### 健幸メニュー認定基準 1

主食・主菜・副菜が揃っていること

### ② 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。



#### 健幸メニュー認定基準 2

牛乳・乳製品・小魚・大豆・大豆製品を使っていること

### ③ 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。



#### 健幸メニュー認定基準 3

北播磨地域・丹波地域の野菜を100g以上(生食)使っていること

### ④ 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。



#### 健幸メニュー認定基準 4

塩分3.0g未満であること

### ⑤ 摂取カロリーを知ろう

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



#### 健幸メニュー認定基準 5

エネルギー量が650キロカロリー未満であること

このうち3つを  
満たすメニューを  
「健幸メニュー」  
として認定

裏面のお店紹介を  
ご覧ください

# にしわき 健幸メニュー 2023

## 提供店

### TAKAMI COFFEE



塩分 3.3g  
3.0g未満  
テイクアウト  
2.7g  
650kcal  
603kcal



けんこう  
今月の健幸ランチ 1,300円 テイクアウト 1,250円

北播磨の旬の食材を使用し、心と体に優しい味付けで、毎日でも食べたいランチを丁寧にこしらえました。油は国産のこめ油を使用。酵素・発酵食品や発酵調味料を取り入れ、ビタミンBや食物繊維・抗酸化野菜をちょっとなめ、美味しくいただけます。

住所 西脇市下戸田128-1 オリナス1階  
営業時間 9:30~18:00  
提供時間 11:30~ 定休日 毎月最終火曜日(オリナスに準ずる)  
電話 0795-23-2208

### Kissa dot. (喫茶ドット)



塩分 2.8g  
3.0g未満  
650kcal  
723kcal



ハンバーグランチ (健幸メニューバージョン) 1,400円

玉ねぎの甘味がきいたデミグラスソースが決めてのハンバーグランチ。当店人気の定番メニューを、健幸メニュー用にアレンジしました。油分・塩分を抑えて、ヨーグルトをプラス! たっぴりの野菜には自家製ドレッシングを。スープ、ごはん、ドリンク付き。

住所 西脇市落方町47-1 営業時間 8:00~17:00  
提供時間 11:00~15:00 電話 0795-20-5763  
定休日 水曜日+不定休  
臨時休業や予約状況はInstagram (@kissa\_dot) でお知らせ

### カフェ クルドット



塩分 2.0g  
3.0g未満  
650kcal  
875kcal



けんこう  
健幸ロケ弁 (コーヒー付き) 1,650円 テイクアウト 1,500円

最近健康に配慮したロケ弁が人気で話題になっています。今年はクルドットで、色とりどりの野菜や珍しい香辛料の香りとともに、いつもとは違う健康的で美味しいお弁当をお楽しみください。

住所 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  
営業時間 朝: 平日9:00~11:00 / 土日8:00~11:00  
昼: 11:30~14:00 (ラストオーダー14:00)  
提供時間 11:30~14:00 (ラストオーダー14:00)  
定休日 祝日 電話 0795-28-5181

### カフェ モモンスラン



塩分 4.0g  
3.0g未満  
650kcal  
684kcal



西脇ランチセット (ドリンク付き) 1,600円

自家栽培の朝採り野菜、黒田庄和牛コロッケ、西脇ローストビーフ、グラタン、ごはん、ドリンクがセットになった当店の人気メニュー。絶妙な火入れで、赤身の旨味と脂の甘味を引き出し、柔らかく仕上げたローストビーフをぜひ味わってみてください。

住所 西脇市野村町582-1  
営業時間 8:30~17:00 (ラストオーダー16:00)  
提供時間 11:30~14:00  
定休日 月曜日+不定休 電話 0795-38-8785

### ますのみ松屋



塩分 3.5g  
3.0g未満  
650kcal  
701kcal



鶏肉と野菜の豆乳あんかけ 1,200円

ヘルシーな鶏のむね肉を低温でじっくり火を通し柔らかく仕上げました。きのこや季節の野菜がたっぷり入った豆乳あんかけでお召し上がりください。温泉卵と小鉢2種、おみそ汁がつきます。ごはんは西脇市の契約農家さんが栽培したものです。

住所 西脇市上野224  
営業時間 11:30~14:00、17:00~21:00  
提供時間 11:30~14:00 (ラストオーダー13:30)  
定休日 火曜日・月1回水曜日 電話 0795-22-5458

※価格はすべて税込みです。 ※仕入れ状況により、メニューの一部が変更になる場合があります。 ※表示のカロリーにドリンク分は含みません。

健幸ポイント、健康づくり事業についてのお問合せ

西脇市健幸都市推進課

健幸メニューキャンペーンについてのお問合せ

西脇市観光物産協会(西脇市商工観光課内)

住所 西脇市下戸田128-1

電話 0795-22-3111

