



# ヘルシー外食だより

第26号

令和4年7月発行

発行事務局：大阪ヘルシー外食推進協議会  
〒540-0008 大阪府中央区大手前 1-6-8  
光養ビル 8階  
TEL・FAX：(06)6910-6338  
HP：http://www.osaka-gaishoku.jp/



## ヘルシーテイクアウト2021コンテスト 入賞メニュー決定!

金賞

農園野菜たっぷり彩りランチボックス 690円



オーナー：田辺 誠



Natural and dining  
わしん

住所：寝屋川市香里南之町 33-6  
TEL:072-812-6548

京阪香里園駅から徒歩三分。当店は『心と身体が喜ぶ』をテーマに脳ではなく五感で美味しいを感じて頂く、そんなお料理を心がけて営業しております。この度このような素敵な賞を頂けたこと、大変光栄に思っております。毎日毎日心を込めて美味しいものを作ってください農家さんや漁師さんなどの一次産業の方々、夜中の間から働いてくださる市場の方々、食材や資材を届けてくださる業者様など、沢山の皆様のお陰様で我々の料理は成り立っております。価格破壊が続く飲食業界ですが、我々が作る一品一品には沢山の皆様の思いが詰まっております。有難いことに飽食の時代になり、食べることに困ることはほとんどありません。ただ一方、食べ物があふれるのが当たりまえにもなっています。多くの方々の働きによって届けられる食材、その食材をより価値あるものにしてお客様にご提供する。食を司るプロとしてこれからもそんなお料理を提供して参ります。

銀賞

ハレル食堂のヘルシー弁当 850円



ココロもカラダも元気になれる食堂を目指しヘルシーで見た目にも楽しんでもらえるランチを週替りで提供しています。お野菜を沢山食べて頂けるように、和・洋・中・エスニック・韓国料理とバリエーションに富んだ味付けや色彩をワンプレートに詰め込んでいます。コロナ禍ご来店されるお客様も減っていましたが、そんな中守り口保健所の方にヘルシーテイクアウト2021コンテストへのお誘いを頂き、受賞できたこと本当に嬉しかったです。銀賞を頂いた事を励みにお客様に愛されるお店になれるよう努力していきたいと思っています。

ハレル食堂 住所：門真市中町 10-19 TEL:06-7222-9730

銅賞

旬菜 彩り弁当 500円



泉州地域の野菜や郷土料理の普及と地域の方々の健康長寿のお手伝いのできたらと日々努めているので、このような賞をいただき嬉しく思います。「食」は生きる基本。身体の健康の維持だけでなく、「心の栄養」にもなります。「食」と向き合うことを大切に、「泉州の食文化」が親しまれ、「食」を通して心豊かに過ごせるようお手伝いできれば、と料理教室の開催や憩いの場も提供しています。ぜひご利用ください。

旬菜工房 遊味 住所：貝塚市木積 154-4 TEL:072-446-6961

# 『ヘルシーテイクアウト2021 コンテスト』特別賞メニュー



## (公財) 関西・大阪21世紀協会理事長賞 **グリルチキンサンド 960円**

はじめまして、CHICKSCAFEです。大阪メトロ新森古市駅からゆっくり歩いて15分、子育てに奮闘するママたちの憩いの場としてオープンしました。ベビーカーで入りやすい店内とキッズスペースあり！自分の事は後回しになるママのために、野菜たっぷりヘルシーに、子供を見ながらでも片手で食べられるように工夫してサンドイッチを作りました。食パンの材料は、有機小麦、水、天然酵母、塩のみで、添加物などは一切使っていません。たっぷりの新鮮野菜がとれ、チキンは、油を使わず、時間をかけて蒸し焼きにしています。店内にはママたちがウキウキするようなかわいい雑貨やアクセサリーもたくさん販売しています。

### CHICKSCAFE

住所：大阪市鶴見区緑3-2-11  
TEL：06-7508-3871



## 大阪府飲食旅館生活衛生組合連合会会長賞 **管理栄養士監修 パワー・コブサラダ弁当 700円**

これまで茨木保健所からコンテスト案内を受け創作したメニューの数々は、全てお店の人気メニューとして現在もお客様に支持され続けています。今回は初めてのテイクアウトメニューということで、カロリー、栄養素の要素も含み、なおかつ店のコンセプトでもある満腹感をクリアする為に考えをめぐらし「サラダをご飯のおかずにするお弁当」をお題に栄養士さんと相談して完成させました。このお弁当に季節感を盛り込み、スープを添えてランチメニューに登場させる為に準備しています。

### キッチン・バル 治兵衛

住所：茨木市西駅前町4番 駅前ビルB119  
TEL：072-622-0375



## (公社) 大阪食品衛生協会会長賞 **オートミールと茄子で作ったハンバーグの九割弁当 540円**

公益社団法人大阪食品衛生協会会長賞の受賞、ありがとうございます。素朴なメニューのため、賞をいただけるなど思いもよらなかったのが嬉しいです。今回のメニューはヘルシーでおいしく、満腹感を味わえる弁当をテーマにし、メイン料理では、肉を使わずオートミールと茄子を使用しました。また、自家農園(無農薬のJGAP認証取得)で収穫した季節の野菜もメニューに活用しています。今後も皆さんへサプライズをお届けできるようチャレンジしていきます。

### 惣菜・弁当 旬菜

住所：羽曳野市南古市3-67-1(社会福祉法人ひまわり圏内)  
TEL：072-958-7070



## 大阪ヘルシー外食推進協議会会長賞 **旬のいろいろ二段弁当 1,100円**

皆様のおかげでヘルシーテイクアウト2021コンテストにおいて大阪ヘルシー外食推進協議会会長賞をいただき、ありがとうございました。今回入賞した「旬のいろいろ二段弁当」は、地域の小学校の先生より「遠足の時にリュックの中に入れても偏らず、なおかつ、かわいいお弁当を」と相談があったことから始まり、出来上がったお弁当です。箱は別注、食材は旬の物をパズルの様に一品一品詰めています。食材を集めるのも大変ですが、添え物も入れると30品目以上になります。「人のまねをしない」昔ながらのおかじまの味を皆様によるこんでいただけるよう努力いたします。

### おかじま食堂

住所：東大阪市本町15-4  
TEL：072-981-3162

## 『ヘルシーテイクアウト2021 コンテスト』について

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、店外飲食に対応する飲食店等が多くなっていることから、Withコロナの新しい生活様式においても栄養バランスのとれた食事が実践できる環境を整備するため、飲食店等を対象にテイクアウトやデリバリーができるヘルシーなランチメニューを広く募集しました。

**ヘルシーメニューとは、主食・副菜・主菜を組み合わせ、「野菜がたっぷりでエネルギーや塩分、脂質はひかえめ」といういわゆる栄養的にバランスが取れているメニューのことです。**

### 応募要件

- テイクアウト・デリバリーのランチメニュー
- 主食とおかずがセット
- 野菜120g以上

### 応募状況

- 期間  
令和3年  
11月5日～11月26日
- 応募数  
33メニュー

### 審査経過

- 1次審査  
Web投票  
Googleフォームを活用
- 2次審査  
専門家審査

# ヘルシーテイクアウト 2021コンテスト応募店名 (入賞店を除く)

NO	店名	業種	メニュー名	住所	電話番号
1	神宮茶処あじやり	和風	山水仕込み 葉膳めし	池田市栄本町 12-4 シャンティ池田 1F	072-754-1258
2	あっとほーむ弁当	その他	手作り春巻き弁当	箕面市外院 3-7-35	072-730-6950
3	お茶処 吉田	喫茶	とりごぼうとえびたまのフォカッチャサンド	豊中市柴原町 4-8-13-101	06-6840-6617
4	ホテルアイボリー 新免館	和風	ゆず香る 湯葉ごはんの銀鱈彩り鮎かけ	豊中市本町 3-1-16	06-6849-1111
5	ヘルシーフィールドキッチン KENTO	その他	鶏むね肉の黒酢あん弁当	吹田市岸部新町 5-45 ピエラ岸辺健都 2F	06-6310-1649
6	amoretto (アマレット)	その他	黒毛和牛ステーキ弁当	枚方市川原町 11-10 大京第1ビル 102	072-843-2311
7	cafe・hinode	喫茶	サーモンのアクアパツァ SET	枚方市枚方上之町 4-23	072-380-3292
8	ニコニコキッチン寝屋川店	その他	彩弁当	寝屋川市葛原新町 2-1	072-839-2550
9	soupCafe MON	その他	お野菜たっぷり MON のカオヤムセット	寝屋川市郡元町 10-11	072-813-8778
10	まごころステーション	その他	特製かぼちゃコロケ弁当	寝屋川市葛原 1-27-20	072-838-7085
11	ゴマジェットカフェ キッチン	その他	ベジタコライス	寝屋川市東大和町 7-14	072-803-8148
12	カフェダイニング 麦	喫茶	蓮根(はすね)バーガーとグリーンスムージー	門真市大倉町 24-2	090-2353-5300
13	きららみらい星の子 cafe	その他	愛情たっぷり うまみぎっしり ふわっふわハンバーグ	大阪市旭区清水 1-19-19	06-6958-0015
14	kitchencar balmydays	喫茶	厚揚げたっぷり 米麩の豚汁うどん	大阪市福島区吉野 4-17-2 1F	080-1453-5499
15	JUICY'S LABORATORY	洋食	9種類のベジタブルとスモークペーコンサンドイッチ	大阪市西区鞆本町 2-6-15 1F	06-7508-5684
16	ポケット	喫茶	サバサンド	大阪市東成区中道 2-2-3	06-6978-2255
17	サンドイッチマン	その他	チーズハムたまごサラダサンドイッチ	大阪市北区天神橋 3-5-3 B1F	06-6354-1101
18	だるま珈琲	その他	ブロッコリーチーズバーガー	大阪市平野区平野本町 3-2-24	06-6777-7442
19	こなもん処 花鳥	和風	元気玉	東大阪市喜里川町 2-19	072-987-5151
20	居酒屋 HIYOKOYA UEDA	和風	ひよこひろしの弁当	東大阪市中小阪 2-17-14	06-6724-9090
21	CAFE&PAN 汎茶	喫茶	ローストビーフサンドピクニック	東大阪市荒本新町 6-36	06-6789-0707
22	Arestaurant (エーレストラン)	洋風	たっぷり野菜のハンバーグ弁当	堺市堺区少林寺町東 2-1-21	072-224-6556
23	自然食レストラン ナチュラルガーデン	洋風	デンシエット弁当 揚げないヘルシー鮭フライ	堺市中区深井水池町 3270	0120-328-510
24	café vivo	喫茶	vivo テイクアウト弁当	松原市天美東 6-16-1	072-333-3578
25	お食事処 ときわ	和風	海老入り春巻き弁当	富田林市常盤町 10-24	0721-25-0308
26	串揚げ・釜めし・お弁当 千代菊	和風	千代菊和風弁当	泉大津市東助松町 4-4-32	0725-32-8587

## 外食も おいしく 楽しく ヘルシーに

美味しい食事は毎日の楽しみです。お気に入りのお店でシェフの料理を楽しんだり、お惣菜やお弁当を購入して、ゆっくり楽しみながら食事をする方も多いと思います。

一方で府民の状況として、野菜摂取量が少ない・塩分摂取量が多い等の食生活上の課題があり、このような食生活を続けると生活習慣病のリスクが高まります。

外食や中食を楽しみながら健康づくりをすすめるために、次の点に気をつけましょう。

★できるだけ、主食・主菜・副菜の3つ揃ったメニューを選びましょう。

★特に野菜が不足しがちです。野菜が少ないな・・・と思ったら単品のメニューを追加しましょう。

★必要な栄養素をとりすぎていないか？足りなくなっていないか？を確認するために、栄養成分表示を確認しましょう。

### 「主食」「主菜」「副菜」って何だっけ？



「主食」とは  
ごはん、パン、麺等の  
穀類を主材料とする料理です。



「主菜」とは  
肉や魚、卵、大豆料理等  
おかずの中心となる料理です。



「副菜」とは  
野菜等を使った料理(きのこ・海藻・芋を含む)です。

### 「主食」「主菜」「副菜」をそろえると何が良いの？

主食・主菜・副菜といった、栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



バランス  
大切!



バランスくん

毎日の食事で、主食・主菜・副菜をそろえるように意識しましょう。

## ごあいさつ



### 大阪ヘルシー外食推進協議会 会長 井上 正典

大阪ヘルシー外食推進協議会の運営にご支援ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

当協議会は大阪府民の健康づくりを食生活の面から支援するため、外食や健康・栄養等の関連団体等と行政が一体となり外食における栄養成分表示を始め、ヘルシー外食の推進等の食環境整備を図ることを目的に平成8年に設立された組織です。

設立25周年を迎えた昨年度は、コロナ禍で模索しながらも、テイクアウトやデリバリーできるランチメニューに絞った「ヘルシーテイクアウト2021コンテスト」を開催することができたことは、大きな収穫でした。

引き続き、当協議会においては「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及をはじめ、栄養成分表示を推進し、飲食店にも協力をいただき、府民の健康増進に貢献できるよう運営していきます。関係各位の皆様へ感謝し、以前にも増してのご協力をお願い申し上げます。

## 「うちのお店も健康づくり応援団の店」募集中!

～府民の皆さんの健康づくりにご協力ください～

大阪ヘルシー外食推進協議会では、府民の皆様の健康づくりに役立つよう、飲食店や総菜店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等において、メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダー等を推進しています。

- ①メニューの栄養成分表示
- ②ヘルシーメニュー・バランスメニューの提供
- ③健康と環境にやさしい「ヘルシーオーダー」の実施
- ④その他、店独自の健康づくりの取組み

以上、①～④の中から、貴店で実施できる項目についてご協力ください。

「うちのお店も健康づくり応援団の店」の申し込みはホームページからでもできます。(登録無料) イベント情報もホームページからご覧いただけます。

\*ご協力いただいたお店には「健康づくり応援団」のステッカー等をお渡しし、「健康づくり応援団の店」として、当協議会のホームページでご紹介させていただきます(無料)。



## 大阪ヘルシー外食推進協議会の構成

本協議会は正会員(飲食に関連する団体)、特別会員(行政)、賛助会員(栄養・健康に関連する団体及び企業)により構成されており、官民一体となって外食における栄養成分表示をはじめ、ヘルシー外食を普及するために活動し、府民の健康づくりを推進しています。

### 一正会員一

#### (一社)大阪外食産業協会

大阪府飲食旅館生活衛生組合連合会

大阪府麺類食堂業生活衛生同業組合

大阪府喫茶飲食生活衛生同業組合

大阪府鮮商生活衛生同業組合

大阪府旅館ホテル生活衛生同業組合

大阪府中華料理業生活衛生同業組合

大阪府料理業生活衛生同業組合

大阪府社交飲食業生活衛生同業組合

大阪府飲食業生活衛生同業組合

(公社)大阪食品衛生協会

(公社)大阪府栄養士会

大阪レストラン協会

### 一特別会員一

大阪府 大阪市 堺市

豊中市 吹田市 高槻市 枚方市

八尾市 寝屋川市 東大阪市

### 一賛助会員一

アサヒビール(株) 近畿圏市場開発支社

味の素(株) 大阪支社

大阪ガス(株)、Daigas エナジー(株)

(株) Mizkan

FOOD STYLE Kansai 実行委員会

### 一協賛一

(株) いわさき 特販部 特販課

## 【賛助会員】紹介

### アサヒビール株式会社 近畿圏市場開発支社

アサヒビールは、「スマートドリンク(飲み方の多様性)」を提唱し、これまでにない多彩なコンセプトの商品やサービスをご提案することで、お酒を飲む人も飲まない人も、飲み方の多様性を尊重し合える社会の実現を目指します。



### 味の素株式会社 大阪支社

おいしい、やさしい、あたらしい減塩の考え方として、「うま味やだしをきかせた「おいしい減塩」の「スマ塩」を提案します。



### 大阪ガス株式会社 Daigas エナジー株式会社

大阪ガス「ハグミュージアム」では、最新厨房機器の体験やレシピ開発ができます! お得な電気・ガスのご相談も、是非どうぞ!

★外食&給食のレシピを掲載★ スチコンレシピ7つ星 検索

### 株式会社 Mizkan

ノンアルコールクラブのご紹介

飲める人も飲めない人にも飲食シーンをもっと楽しんでいただきたい。そんな想いで活動しています。



### FOOD STYLE Kansai 実行委員会

FOOD STYLE Kansai 2023

会期: 2023年1月25日(水)、26日(木)

会場: インテックス大阪

外食・中食・小売業界へ販路拡大をするための商談展示会出展者募集中!



## 食品サンプル

「買う」より「借りる」で便利

手軽な月払いでメニュー交換いつでもOK いつでもキレイ!

## 新貸付サービス

ベストな選択

# Bestプラン

「食品サンプルを使ってみたいけど、何十万円もするんじゃないの?」とってるお店の方は、手軽さにびっくりされます。いわさきのBestプランなら、月々数千円~1万円台ほどの貸付料だけで、誘客効果抜群の食品サンプル販売がスタートできます。

しかもサンプルスタンド・プライスカード・カードスタンドは無料!

★省スペースで手軽なサンプルケース色々あります!



食のステージ・信頼のサンプル

株式会社 いわさき

0120

FreeDial

0120-37-1839

お問い合わせはフリーダイヤルまで!

※お電話の際、「ヘルシー外食だより第26号を見た!」でオリジナルキーホルダーをプレゼント!

役立つ情報満載! いわさきHP <http://www.iwasaki-ts.co.jp>

いわさき

検索