



# ヘルシー外食だより

第27号

令和5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 大阪市中央区大手前 1-6-8  
光養ビル 8階

TEL・FAX：(06)6910-6338  
HP：http://www.osaka-gaishoku.jp/



## ヘルシー外食コンテスト2022 入賞メニュー決定!

金賞

彩野菜のチキンロール 1,200円



café vivo

住所：松原市天美東 6-16-1  
TEL：072-333-3578

この度は沢山の美味しそうなランチの中から金賞に選ばれましたこと大変光栄に思い感謝致します。今回は保健所の担当の方のご協力やネットでの応募のため娘の協力が無ければ金賞は頂けませんでした。そしてvivoを選んで頂いた審査員の皆様やリモートで投票頂きました皆様に心からお礼申し上げます。café vivoは近鉄南大阪線河内天美駅下車徒歩7分阪南大学前に立地します。コンセプトは「こんなお店があったらいいな」から、21年前、当時大学生だった娘の意見をもとにオープン致しました。vivoは大学の前にある為、学校関係の方、地域の主婦の方々が毎日ランチに来て下さいますので、家族の食事をつくるように栄養バランス、季節感、彩り、食器と日々楽しみながら、ご提供させて頂いております。お近くに来られます際には是非お立ち寄り頂けましたら幸いです。ありがとうございます。

銀賞

三種御膳 1,518円



今回の受賞をきっかけに、取材をしていただく機会があったり遠方から来店して下さる方が居たりと、当店のことをいろんな方に知っていただくことができました。とても嬉しく思います。旬の泉州野菜を味わっていただくことで、季節を楽しんでもらえたらという思いで、こだわりの詰まった地元農家さんの野菜をふんだんに使っています。これからもおいしくて元気いっぱいの泉州食材を使った料理の提供を通じて、みなさまの心と身体の健康の為のお手伝いができたらと思っています！

旬彩食堂 三粒に種

住所：岸和田市山直中町 511-1  
TEL：072-425-2984

銅賞

淡路鶏むね肉のチキンカツ 1,200円



ヘルシー外食コンテストに入賞させて頂き、驚きとともに嬉しさを感じています。淡路鶏という食材にこだわり、塩麴につけて、パン粉は食パンをフードプロセッサーにかけて作っています。減塩を目指し、漬物の代わりに切り干し大根とニンジンの酢の物、味噌汁ではなく、にんじんやかぼちゃのポタージュ。そして小鉢にはできるだけ野菜を使っています。手間を惜まず、美味しいものを提供できるようにこれからも頑張ります。コロナも収まりつつあり、たくさんの方が食べにきていただけるようになってきました。夜も5名様から貸切営業しています。ぜひ一度ご利用ください。

COPAIN de GOHAN  
(コパンデゴハン)

住所：堺市美原区菅生 47 番地  
TEL：072-361-6275

# 『ヘルシー外食コンテスト2022』特別賞メニュー



(公財)関西・大阪 21世紀協会理事長賞

## ヘルシーヴィーガンプレート 1,000円

2022年ヘルシー外食コンテストの受賞大変喜んでおります。毎日通える飽きのこないメニューと価格をモットーに構成しています。日々、近隣にお住まいの方、お仕事される方皆様の毎日の食生活を支えることを意識して週2回東部市場へ野菜の買い出しへ行き、サラダのドレッシング、パーガーのパンズまで全て手作りです。野菜の副菜は常に12種を確保しています。ヴィーガン食から肉食まで全ての方に対応できるメニューです。一度お越しください。

住所：西区北堀江 1-2-27  
AXIS SOUTH 四ツ橋ビル 102  
TEL：06-6534-6635

地中海ダイニング **Café ABSINTHE**



大阪府飲食旅館生活衛生組合連合会会長賞

## サーモンのアクアパッツアセット 1,430円

この度大変名誉な賞を頂き感謝しております。私は十代の頃より多種多様の厨房で働ける機会があり、和洋折衷多様なメニューを勉強できる機会に恵まれておりました。中でも、和食とイタリアンには食材、調理法、郷土料理などの違いに感銘を受け少なからず共通点を見出し、イタリア南部の郷土料理アクアパッツアをアレンジする事で今回のレシピを考案。余分な油を使わず多くの食材をバランス良く使用し魚介のダシを余す所なく召し上げて頂けるこのメニューはヘルシー&旨みたっぷりの満足感あるものに完成。枚方市駅から徒歩10分の和菓子カフェ、是非今後とも宜しくお願い致します。

住所：枚方市枚方上之町 4-23  
TEL：072-380-3292

cafe・hinode



(公社)大阪食品衛生協会会長賞

## 海老芋まんじゅう野菜あんかけ 850円

大阪食品衛生協会会長賞をいただき、ありがとうございます。当店は、「安心・安全」をモットーに、地元の農家さんより届けていただいた新鮮な野菜をふんだんに使った手作りのメニューを日替わりで提供しています。今回のメニューのポイントは、富田林の名産であるねっとりとした食感の海老芋やしやしきとした紅ずいきなど地場産野菜を使っていることです。また、野菜・いも類・きのこ類をバランスよく取り入れ、食物繊維もしっかり摂ることが出来ます。今後も、みなさまに笑顔で帰っていただけるような料理を心がけたいと思います。

住所：富田林市常盤町 10-24  
TEL：0721-25-0308

お食事処 **ときわ**



大阪ヘルシー外食推進協議会会長賞

## ヘルシーステーキランチ 2,625円

京阪枚方市駅より徒歩5分、ステーキハウス「amoretto(アマレット)」です。当店では、自慢の黒毛和牛のステーキを中心に、上質な魚介や、旬の新鮮野菜を鉄板焼料理でご提供させて頂いております。この度はこんな素敵なコンテストで、入賞を頂き大変光栄です。ヘルシーと言うカテゴリーの中で、敬遠されがちな食材『和牛』なのですが…。私は『和牛』にはマインドフルの効果があると思っております。心から健康を考えるきっかけになれば幸いです。記念日や誕生日などに是非。おもてなしの心をもって、皆様のご来店をお待ちしております。

住所：枚方市川原町 11-10 大京第1ビル 102  
TEL：072-843-2311

amoretto(アマレット)

事前予約が必要なメニューや期間限定で提供されるメニューがあります。  
また、価格は応募当時のもので改定になっていることもありますので、詳しくは各店舗にお問い合わせください。

## 『ヘルシー外食コンテスト2022』

飲食店を対象に、利用者の健康に配慮した店内飲食できるランチメニューを募集しました。

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

■主食とおかずがセットになり、野菜を120g以上使用しているもの

### 応募状況

■期間  
令和4年8月17日～  
10月4日  
■応募数  
33メニュー

### 審査経過

■1次審査 書類審査  
■人気投票 Web投票  
■2次審査 専門家審査

# ヘルシー外食コンテスト 2022 応募店名 (入賞店を除く)

| NO | 業種  | メニュー名                              | 店名   | 住所                                  | 電話番号          |
|----|-----|------------------------------------|--|-------------------------------------|---------------|
| 1  | その他 | お野菜たっぷり!特製ワンプレート                   | カフェ&スペース クーネロコ                                 | 箕面市箕面 3-3-31                        | 072-721-5491  |
| 2  | 洋食  | 里山お福分けランチ                          | おうちカフェ 樹林                                      | 豊中市曽根東町 2-3-14                      | 06-6863-7998  |
| 3  | 喫茶  | 雑穀ごはんのランチプレート                      | お茶処 吉田   | 豊中市柴原町 4-8-13-101                   | 06-6840-6617  |
| 4  | 喫茶  | 季節野菜の和定食                           | Puka Organics (プカオーガニクス)<br>※令和5年9月「ごまふる」に店名変更 | 高槻市城北町 1-14-28<br>誠春ビル 101          | 072-670-5830  |
| 5  | 喫茶  | ジンジャーカレー                           | RIZZA & RIZZA CAFE                             | 枚方市岡東町 14-50                        | 072-845-2211  |
| 6  | その他 | ベジランチ                              | リザキッチン   | 枚方市大垣内町 2-17-5                      | 072-843-0986  |
| 7  | その他 | 自家農園野菜のほっこり tetote ランチ             | cafe tetote                                    | 寝屋川市池田東町 8-5                        | 080-5413-5900 |
| 8  | その他 | 野菜たっぷり前菜プレート                       | Trattoria Lucca                                | 寝屋川市東大和町 7-1<br>EFFECTOR 2nd 101    | 072-826-0155  |
| 9  | 中華  | 大阪丼ランチ (粉系とマヨネーズ不使用 ヘルシーな海鮮お好み焼き丼) | 気楽中華 TENTEN                                    | 交野市私部 3-18-1                        | 072-392-1786  |
| 10 | その他 | エビとブロッコリーのガーリック炒めランチ               | 筋肉増強居酒屋 ダブルパイ                                  | 阿倍野区旭町 2-1-1<br>あべのマルシェ             | 070-9016-0281 |
| 11 | 洋食  | カオヤム                               | ソライロキッチン in てんしばパーク店                           | 天王寺区茶臼山町 5-55                       | 06-6718-4132  |
| 12 | 和食  | どろ豆腐うどんサラダセット                      | 兆 -KIZASHI-                                    | 北区曽根崎新地 2-4-1<br>ホテルマイステイズプレミア堂島 3F | 06-6348-8881  |
| 13 | 喫茶  | BLTC サンドのサラダプレート                   | cafe & gallery minato                          | 大正区平尾 3-24-14                       | 06-7509-6521  |
| 14 | 和食  | まごころ膳                              | まごころ料理 鷺見                                      | 西区新町 1-33-16 日宝新町ビル 2F              | 06-6536-3915  |
| 15 | 和食  | 野菜炒めのヘルシーランチ                       | お食事 みはる  | 都島区高倉町 2-8-19                       | 06-6922-6688  |
| 16 | その他 | 野菜が主役の焼きそばランチ                      | TEPPAN 健心                                      | 生野区生野西 4-22-6                       | 06-6716-0966  |
| 17 | 和食  | 生姜焼き温野菜添え定食                        | おかじま料理店  | 東大阪市本町 15-4                         | 072-981-3162  |
| 18 | 喫茶  | 温玉ブルブルサラダごはん                       | CAFÉ&PAN 汎茶                                    | 東大阪市荒本新町 6-36                       | 06-6789-0707  |
| 19 | その他 | 地域でつながる野菜たっぷりランチ                   | やさしいごはん みーる食堂                                  | 東大阪市足代 3-1-22                       | 06-6732-3210  |
| 20 | 洋食  | パワーサラダ                             | カフェチャレンジャー 88                                  | 八尾市西高安町 2-1                         | 072-975-5488  |
| 21 | 洋食  | アボガド唐揚げサラダ丼                        | 自然食カフェ GRAN (グラン)                              | 堺市堺区南三国ヶ丘町 1-1-17                   | 072-228-4580  |
| 22 | その他 | 槇塚台レストラン ヘルシーランチ                   | 槇塚台レストラン                                       | 堺市南区槇塚台 3-1-2                       | 072-289-9377  |
| 23 | その他 | ビビンバ丼                              | 森のキッチン   | 堺市堺区南瓦町 3-1<br>堺市役所地下 1F            | 072-228-3939  |
| 24 | その他 | ヘルシープレート                           | LAZOS  | 富田林市甲田 1-3-28                       | 090-9165-6380 |
| 25 | 和食  | 彩りランチ                              | hatake café EMIMARU                            | 和泉市池田下町 1835                        | 0725-90-5177  |
| 26 | 和食  | 旬菜御膳 ~ 秋鮭の南蛮漬け~                    | 旬菜工房 遊味  | 貝塚市木積 154-4                         | 072-446-6961  |

## 「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り組み
- 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もできます。(登録無料)  
\*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)。イベント情報もホームページからご覧いただけます。



## 「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事を取りましょう

### 副菜

(ビタミン・ミネラル)  
野菜・海藻・きのこなど



### 主菜 (たんぱく質)

肉・魚・卵・  
大豆・大豆製品など

### 主食 (炭水化物)

ごはん・パン・  
めん類など

### もう一品

汁物・牛乳・乳製品・  
果物など

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。



## 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、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年に設立された全国的にも珍しい組織です。

昨年度は、コロナ禍ではありましたが「ヘルシー外食コンテスト2022」「ヘルシー外食フォーラム2022」を例年に近い形で無事に開催することができました。

本年度も引き続き、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、栄養成分表示の推進を飲食店にもご協力をいただき、府民の健康増進に貢献できるよう運営してまいります。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。

## 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。

### －正会員－

- (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

### －特別会員－

- 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

### －賛助会員－

- 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)
- FOOD STYLE Kansai実行委員会

### －協賛－

- (株)いわさき 特販部 特販課

## ヘルシー外食フォーラム2022

### 講演 「すしへの想い」

講師 大阪府鮮商生活衛生同業組合 理事長 井上 正典

令和5年1月25日(水)「FOOD STYLE Kansai2023」(インテックス大阪1号館)のセミナーにて、「ヘルシー外食フォーラム2022」が開催され、53名の参加がありました。第1部の表彰式に続き、第2部では当協議会の会長である大阪府鮮商生活衛生同業組合理事長の井上正典氏による講演が行われました。

講演では、東京で経験した弟子時代のエピソードや“大阪寿司”と“江戸前寿司”の違い、そして独立から現在に至るまでのお話をさせていただきました。締め言葉として「コツコツ着実に積み重ねることが重要であり、今まで続けることができたのは周りの人の支えがあったお陰で、周りの人に感謝しています。」と語られました。

## 「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！

### FOOD STYLE Kansai 実行委員会

FOOD STYLE Kansai 2024/ラーメン産業展 in Kansai  
会期:2024年1月24日(水)、25日(木)  
会場:インテックス大阪  
関西最大級!! 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!



★外食&給食のレシピを掲載!!★  
スチコンレシピ七つ星 検索

海外からのお客様が急遽に戻ってきています!  
インバウンド対策需要急増&殺到中!!

翻訳承ります

## 食品サンプルと外国語メニューブックでインバウンド対策!!

写真入りメニューブック  
なら言葉の壁に悩まず指差しでもオーダーが取れます!



Wow!  
写真メニューはすべての人に美味しさが伝わる。

外国人観光客は、食品サンプルを自印に飲食店を探すことが多く、サンプルケースがあるだけでもインバウンド対策となっています。

日本語だけではまったく分からない。

円安の追い風に、コロナ前より勢いを増して全国的に増加する外国人観光客。インバウンド対策を整えて自店の売上にしっかりつなげましょう!



外国語プライスカード  
もお任せ下さい(英語・中国語・韓国語・他)