



バランスくん

第20号

平成28.5

ヘルシー外食だより

発行：大阪ヘルシー外食推進協議会
事務局

〒540-0008 大阪府中央区大手前1-6-8

光養ビル8階(公社)大阪府栄養士会内

TEL・FAX (06) 6910-6338

HP: <http://www.osaka-gaishoku.jp/>



おすすめ！わが店のヘルシーメニュー2015 人気コンテスト 最優秀賞紹介

～ヘルシーメニュー部門～
最優秀賞

「39品目の健康定食」



～玄米&やさい食堂～
玄三庵 天王寺ミオプラザ館店

高根 三枝

住所：大阪市天王寺区悲田院町10-48

天王寺MIOプラザ館4F

電話：06-6773-1055

この度はヘルシーメニュー部門 最優秀賞をいただき、誠にありがとうございます。玄米&野菜食堂 玄三庵では、有機栽培の玄米になるべく農薬を使っていない産地直送の野菜、こだわりの飼料で育てられた地鶏や豚、昔ながらの製法で作られた調味料などを使い、管理栄養士と野菜ソムリエがバランスのとれたメニューをお料理好きなスタッフが心を込めて調理しています。今回の受賞を励みにこれからも安心、安全な健康ごはんをお届けしてまいります。本日よりも皆様が健康でありますように。

～高齢者向けヘルシーメニュー部門～
最優秀賞

「伝統野菜と酵素玄米のお野菜ランチ」



森カフェ

齊藤 由貴

住所：摂津市千里丘1-8-24

電話：06-6386-8755

毎年目指していた最優秀賞をやっと頂けました。ありがとうございます。お店を始めて九年、野菜ソムリエ認定レストランとして色々な野菜を提供してきました。最近、無農薬の有機野菜作りをしている吹田市の平野農園さんと知り合い、伝統野菜の鳥飼茄子、毛馬きゅうりと出会いました。時々訪れては新鮮な大阪産の野菜を仕入れています。今回の受賞はこの出会いのお陰だと感謝しています。摂津市とその近郊の皆様のご健康と食の安心・安全の為に、エネルギー・食塩・脂質を控えた体に良い食事作りをますます頑張っていきたいと思っております。

～ヘルシー朝食メニュー部門～
最優秀賞

「モーニングプレート」



お茶処 吉田

辻村 聖

住所：豊中市柴原町

4-8-13-101

電話：06-6840-6617

この度は、栄えある賞を頂戴し、感謝と喜びの気持ちでいっぱいでございます。

受賞のメニュー、モーニングプレートはオーソドックスなモーニングですが、お付けしているサラダが単調にならないように季節の食材や行事に合わせた物を取り入れるよう心がけており、サラダは作り方を聞かれる事も多く、好評をいただいております。

近くに病院と大学、体育館がございますのでそちらを利用の方の来店が多く、お食事に制限があるお客様には可能な範囲で対応させていただいております。今後も愛される店作りを目指します。

～ワンコインヘルシー弁当部門～
最優秀賞

「すみやき玄米おむすびとヘルシーおかずセット」



すみやきおむすび まる

鳩谷 純典

住所：堺市北区百舌鳥

赤畑町1-14-1

電話：072-257-8091

このたびは誠にありがとうございました。お店を始めてまだ一年半、その未熟な私たちが受賞しているものが大変恐縮しています。

しかし飲食事業としては未熟でも、プライダル司会者・プロデューサーとしてサービス業の根幹部分を25年以上にわたり大切に取り組んできたという自負はあります。

至福の笑顔と時間・心からの感動と幸せ、それらは炭焼きの「強火の遠火」「遠赤外線効果」に通じるものがあると感じています。そうした「得もいわれぬ宝物」を今後「食」を通じてお客様に提供できるよう、そして健康で幸せな人生を感じていただけるよう、さらに精進して参りたいと考えています。



おすすめ！わが店のヘルシーメニュー-2015 人気コンテスト

「ヘルシーメニュー部門」「高齢者向けヘルシーメニュー部門」「ヘルシー朝食メニュー部門」「ワンコインヘルシー弁当部門」4部門にヘルシーな外食をめざして50点の応募がありました。一次審査、府民412名による人気投票、二次審査を経て15点の入賞メニューを決定しました。11月に開催された「ヘルシー外食フォーラム2015」にて、表彰式がおこなわれ、審査委員長(一社)大阪府調理師会 理事長 尾崎 滋氏より審査講評がありました。

ヘルシーメニュー-2015人気コンテスト入賞メニュー (最優秀賞は除く)

入賞結果	メニュー名	店舗名	住所	電話
ヘルシーメニュー部門優秀賞	からだ整える一汁三菜	KUKURU	八尾市東本町3-2-29	072-989-7364
ヘルシーメニュー部門優秀賞	マグロとたっぷり野菜のヘルシーランチ	管理栄養士のお店 かるちえらたん心斎橋店※	大阪市中央区心斎橋筋1-4-3 トダビル2F	06-6253-1818
ヘルシーメニュー部門優秀賞	オムタン ヘルシーランチ	カフェ・ブティックー番館	堺市堺区寺地町東3-1-24	072-232-6115
ヘルシーメニュー部門優秀賞	Cafe Be の野菜たっぷりヘルシーランチ	Cafe Be	高槻市郡家本町5-2 ぶれいす Be 内	072-681-4700
ヘルシーメニュー部門優秀賞	鶏ささみとすりれんこんでモチリさくさく春巻き ～梅風味でさっぱりと～	やさしいごはんみーる食堂	東大阪市足代3-1-22	06-6732-3210
高齢者向けヘルシーメニュー部門優秀賞	健康いどり御膳	株式会社 お多福寿し	堺市西区鳳東町1-50	072-271-0134
ヘルシー朝食メニュー部門優秀賞	森のエメラルド	喫茶アバンテ	大阪市西成区岸里東2-14-18	————
ワンコインヘルシー弁当部門優秀賞	海と畑の恵みでほっとしたい弁当	惣菜・弁当・お食事処 旬菜	羽曳野市古市1-7-16	072-933-2665
特別賞 (公財)関西・大阪21世紀協会理事長賞	恋する 中華粥セット	笑福中華 恵美寿	池田市栄町6-17	072-753-8639
特別賞 大阪府調理師団体連合会会長賞	枚方の畑から届く茄子と豆ふの田楽グラタンと有機野菜と豆のつくねランチ	リザキッチン	枚方市大垣内町2-17-5	072-843-0986
特別賞 (公社)大阪食品衛生協会会長賞	泉州のおいしい旬ランチ	割烹 春日	泉佐野市葵町1-1-19	072-464-7167

※ 2015年12月末閉店

「うちのお店も健康づくり応援団の店」～府民の皆さんの健康づくりのためご協力ください！～

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応援団の店として、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、メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーやたばこ対策等を推進しています。(無料)

- | | |
|--------------|--------------------------|
| ①メニューの栄養成分表示 | ②食事バランスガイドによる表示 |
| ③ヘルシーメニューの提供 | ④健康と環境にやさしい「ヘルシーオーダー」の実施 |
| ⑤店内禁煙の実施 | ⑥その他、店独自の健康づくりの取り組み |

以上①～⑥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

* ご協力いただけるお店には「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お店」として、当協議会ホームページで紹介しています。

ヘルシーメニュー2015人気コンテスト応募店名（入賞店を除く）



応募店名	住 所	電話番号
パインズハート	吹田市垂水町 1-40-5、104 号	06-6387-3965
千里 四川	吹田市山手町 4 丁目 33-17	06-6389-2101
cafe 咲 ceed	池田市神田 4-13-41	072-735-7116
カフェ ルージュ	池田市西本町 1-9	072-751-4473
café cheers	交野市私部 2-1-20	072-893-8933
ラフィネ	交野市南星台 1 丁目 18-12	072-895-1009
元祿園	大東市住道 1-2-7	072-874-4578
ポプリキッチン 住道店	大東市赤井 1-4-1 ポップタウン住道オペラパーク東館 3F	072-803-8170
食パン工房 あんじゅ & Petit Cafe	四條畷市楠公 2-10-10	072-813-4980
おむすび Café Panino-ni	東大阪市小阪本町 1-1-32 大一ビル 1F	06-6723-6721
café vivo	松原市天美東 6-16-1	072-333-3578
本家さぬきや	泉大津市我孫子 129	0725-20-6011
(株)グリーンライフ レストラン クンストハウス	和泉市肥子町 1-10-17 7F	0725-46-5167
勝味家	岸和田市南上町 2-24-25	072-432-6177

応募店名	住 所	電話番号
高槻市役所食堂「ふたは」	高槻市桃園町 2-1	072-672-4351 (本社)
カフェ なりた	寝屋川市成田西町 1-29	072-832-6605
いずみの剣	貝塚市地藏堂 693-1	072-446-1511
LIVE ダイニング シャンボール	枚方市大峰南町 15-28	072-858-8906
お惣菜の店 咲菜	茨木市元町 1-7	072-631-2800
Noix de Coco	豊中市本町 1-11-1本町ビル 102	06-6854-7654
日本料理・鍋料理 おおはた	八尾市恩智北町 3-53	072-941-6467
KUKURU	八尾市東本町 3-2-29	072-989-7364
(有)一條フーズ	八尾市高美町 1-3-43	072-928-0223
うどんの勝ち組	大阪市天王寺区上本町 6-3-31 うえほんまちハイハイタウンB1	06-6771-3751
ティールームほほえみ	大阪市東住吉区南田辺 1-9-28	06-6622-0122
おうちごはん 和らぎ	大阪市東淀川区瑞光 2-11-21	06-6325-1430
森のキッチン	堺市堺区南瓦町 3-1 堺市役所本館地下1階	072-228-3939
志乃家	堺市美原区今井 89-1	072-361-2646

お店で自慢のヘルシーメニューを募集します！

今夏も「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー2016 人気コンテスト」を実施します。野菜たっぷりのメニューや栄養バランスのよいモーニングやランチメニューなど、たくさんのヘルシーメニューのご応募をお待ちしております。

- 部 門：
- ・ヘルシーメニュー部門
 - ・高齢者向けヘルシーメニュー部門
 - ・ヘルシー朝食メニュー部門
 - ・ワンコインヘルシー弁当部門

応募条件： 1店舗1部門1点。(各部門応募可) 但し、入賞できるのは1店舗1点とします。

- 応募対象：
- ・大阪府、大阪市、堺市、豊中市、高槻市、枚方市、東大阪市の「うちのお店も健康づくり応援団の店」「栄養成分表示店」
 - ・コンテストの応募を機に「うちのお店も健康づくり応援団の店」に加入する店舗

応募方法： 応募用紙に必要事項をご記入の上、メニューの実物カラー写真（2Lサイズ）1枚を添えてご提出ください。応募用紙は最寄りの保健所、保健センター、保健福祉センター等においています。

応募締切： 平成 28 年 9 月 2 日（金）

表彰式： 平成 28 年 11 月 9 日（水）

審査方法： 一次審査後、府民による人気投票、専門家による二次審査を行い、入賞メニューを決定します。

ごあいさつ

大阪ヘルシー外食推進協議会 会長 小林 芳春

大阪ヘルシー外食推進協議会の活動に日頃より格別のご協力とご支援を賜り、誠にありがとうございます。本会は、大阪府民の健康づくりを食生活の面から支援するため、外食関係や健康・栄養に関連する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など食環境の整備を図ることを目的として設立された組織です。会では毎年ヘルシーメニューコンテストを通して「うちのお店も健康づくり応援団」のお店を普及させ栄養成分表示を行うことで府民や飲食店の健康意識の向上に努めて居ります。

近年では国民の健康意識も高まり、また少子高齢化が進む中、健康寿命の延伸が求められています。「健康で長生き」これは人類の願望でもあります。この願望を満たすには、医学も大切ですが、食も医に劣らず大切です。食は命を育み、欠食や偏食は心を病みます。その大切な食を通して、近頃特に問題視されているメタボリックシンドロームや生活習慣病対策に「うちのお店も健康づくり応援団」のお店の推進を図り、飲食店の意識を喚起し、府民の健康推進に貢献できるように限られた予算の中で担当者の努力で取り組んで頂いて居ります。関係各位に感謝し、一層のご協力を宜しくお願い申し上げます。

ヘルシー外食フォーラム2015

講演「中華料理における健康美食」

講師 ホテルモントレ ラ・スール大阪

中華料理「彩雲」料理長 野上 博文 氏

平成 27 年 11 月 18 日(水)大阪ガス hu+g MUSEUM において「ヘルシー外食フォーラム 2015」が 140 名の参加を得て開催されました。

第 2 部では「中華料理における健康美食」と題して、ホテルモントレ ラ・スール大阪の中華料理「彩雲」料理長 野上博文氏による講演と調理実演が行われました。

おいしい料理を作るための体力づくり、コンクールへの挑戦、新人の育成と料理に対する想いについてのお話の後、「干焼蕃茄子豆腐」(フレッシュトマト入り豆腐チリソース)の実演と試食がありました。

<材料(割合)>

・絹ごし豆腐 360g 1丁 ・フレッシュトマト 1/2 個

☆チリソース

・生姜 25g ・にんにく 15g ・豆板醤 3g ・水 250ml ・酒 10ml

・ケチャップ 100g ・チュウニヤン 25g ・塩 5g ・うま味調味料 10g

・辣油、胡麻油 少々 ・片栗粉 9g ・サラダ油 適量

<作り方>

1. 絹ごし豆腐はひし形にカットして、ボイルします。
2. フレッシュトマトは包丁目を入れ、サッとボイルし、氷水の中で皮を剥いて一口大にカットします。
3. 鍋にサラダ油を少し入れ、生姜・にんにくのみじん切りと豆板醤を入れ、香りが出るまで炒め、辣油・胡麻油以外の調味料を全て入れ、沸かします。
4. 3の中に1と2を入れ、沸いたら水溶き片栗粉で止めて辣油・胡麻油を入れ、照りと香りを移します。



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
大阪レストラン協会

－特別会員－

大阪府 大阪市
堺市 豊中市 高槻市
枚方市 東大阪市

－賛助会員－ (順不同)

アサヒビール(株) 近畿圏本部
味の素(株)大阪支社
(株)いわさき
大阪ガス(株)ビジネス開発部
大手前栄養学院専門学校
大 醬(株)
(株)Mizkan
山崎製パン(株)大阪第一工場

大阪ヘルシー外食推進協議会役員 (平成28年度)

会長	小林 芳春	大阪府飲食旅館生活衛生組合連合会 会長
副会長	古川 研一	(公社)大阪食品衛生協会 副会長
副会長	藤原 政嘉	(公社)大阪府栄養士会 会長
理事	三宅 清	大阪レストラン協会 会長
理事	田中 修	大阪府健康医療部 保健医療室 健康づくり課長
理事	渡部 和彦	大阪市健康局健康推進部 健康づくり課長
理事	藤川 桂祐	堺市健康福祉局健康部 健康医療推進課長
理事	加嶋 隆	豊中市健康福祉部保健所 参事兼保健医療課長
理事	増田 雄一郎	高槻市健康福祉部保健所 健康医療政策課
理事	岡本 吉宏	枚方市健康部保健所 保健企画課長
理事	山本 浩嗣	東大阪市健康部保健所 健康づくり課長
監事	淡野 輝雄	(公社)大阪食品衛生協会 専務理事
監事	吉田 勝彦	(一社)大阪外食産業協会 専務理事