

にしわき健幸メニュー キャンペーン

2023年1月16日(火)～2月28日(水)

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、郵送または応募箱に投函ください。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! (2月28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4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ポイント付与します。
※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 提供店



塩分 *
3.0g (未満)

650 *
kcal (未満)

*テイクアウトの場合

TAKAMI COFFEE カロリー 806kcal 塩分 3.3g

今月の健幸ランチ **1,300円**

テイクアウト 1,250円 カロリー 603kcal 塩分 2.7g

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・抗酸化野菜をちよつとずつ、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



塩分
3.0g (未満)

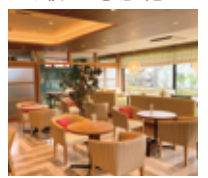
650
kcal (未満)

カフェ クルドット カロリー 769kcal 塩分 2.9g

体にやさしいランチコース **1,650円**
(要予約)

人間ドックを受けられた方の「検査後の空腹を優しく満たしていく」ことをテーマに考案した特別メニュー。今回はじめて一般のお客様にも提供させていただきます。血糖値の上昇を抑えながらも、お腹いっぱいになる満足感のあるメニューです。

- 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



塩分
3.0g (未満)

650
kcal (未満)

ますのみ松屋 カロリー 560kcal 塩分 3.8g

自身魚と野菜の豆乳煮定食 **1,000円**

ごはん、たっぷりの野菜と魚の主菜、副菜、汁物がついた、これぞ健康定食!低カロリーの食材を使いながらも、だしの旨味や濃厚豆乳ソースで食べ応え十分です。

ごはんは西脇市内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



塩分
3.0g (未満)

650
kcal (未満)

カフェ モモンズラン カロリー 684kcal 塩分 4.0g

西脇ランチセット (ドリンク付) **1,550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



※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。

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

住所 西脇市下戸田128-1

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)

電話 0795-22-3111

