



# ＼おいしく食べて健康づくり／ あいち食の健康チャレンジ

## 地域の飲食店から“健康”を発信！！

江南保健所管内(犬山市、江南市、岩倉市、大口町、扶桑町)には健康に配慮したメニューやサービスの提供をされている飲食店がたくさんあります。

今回は犬山市と江南市で野菜をたっぷり使ったメニュー(※1)を提供しているお店をご紹介します！ぜひ、この機会に足を運んでみてください♪

※1 1人前で野菜を概ね120g以上使用しているメニューまたは、小鉢や料理の付け合わせで野菜を概ね100g以上使用しているメニュー

### 犬山市

#### 御食事処 しの志乃ぶ



住 所：犬山市大字犬山字富士見町10-17  
問合せ：0568-62-0991

#### アジアンキッチン アスカ



住 所：犬山市五郎丸上前田59-2  
問合せ：0568-62-5561

#### まる びすとろMARU



住 所：犬山市五郎丸東1丁目108-1  
問合せ：080-4227-0141

#### 喫茶 ムーン 朝食



住 所：犬山市大字羽黒字子安17  
問合せ：0568-67-0344

作成：愛知県江南保健所健康支援課地域保健グループ(TEL:0587-56-2157)





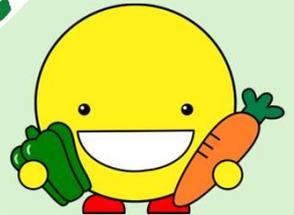
ぷりま かぶえ  
**Prima Café**



住 所：江南市北野町川石25-1  
(Home&nicoホール 江南市民文化会館内)  
問合せ：0587-50-5150



江南市



かぶえ  
**Cafe 旅と野菜が好き**



住 所：江南市赤童子町大間180-1  
問合せ：090-7614-9856

**カフェ・ド・クレール**

朝食



住 所：江南市赤童子町御宿27-1  
問合せ：0587-59-6512

(メニュー等は変更になる場合があります。詳細は各店舗へお問い合わせください。)

1食あたり両手1杯分の野菜  
(約120g)が理想です



## 野菜は1日350g以上 を目標に！

1日に食べると良いとされている野菜の量は350gで、これは野菜を両手に3杯分の量です。愛知県では、野菜の摂取量が全国最下位群で、目標に対して約120g足りていません。(※2)  
家での食事はもちろん、外食を利用する際にも野菜がたっぷり入ったメニューを意識して選んでみませんか？

※2 H28国民健康栄養調査結果より

