

いきいきiwaki
食育・健康
応援店 Vol.2

「いきいきiwaki食育・健康応援店」は、
市民が外食やテイクアウトを楽しみながら、
健康的な食生活を送ることができる
まちづくりをサポートする
飲食店です。

ご存じですか？

いきいきiwaki 食育・健康 応援店

美味しいものを食べたい！・・・でも、健康も大事！！
そんなあなたを応援するのが「いきいきiwaki食育・健康応援店」。

市から提供される食育や栄養・健康情報の発信や、
栄養成分の表示、健康に配慮したヘルシーメニューの提供、
健康にやさしいオーダーの実施などで、

市民の食を通じた健康づくりをサポートします。
対象となるのは外食やテイクアウトを提供している

飲食店、スーパー、企業や学校の食堂等。
あなたの健康づくりにぜひご活用ください！！

「いきいきiwaki食育・健康応援店」
認定店はこのステッカーが目印です。



◎各店舗、感染対策を講じて営業しておりますが、新型コロナウイルス感染症の影響等により、営業時間などが変更となっている場合もあります。詳しくは各店舗にお問い合わせください。

「いきいきiwaki食育・健康応援店」では
こんな取り組みをしています！

1 栄養成分の表示



2 健康に配慮したメニューの提供

◆たっぷりメニュー（定食・セットメニューまたは単品）



野菜たっぷり・・・・・・野菜（海藻・きのこ含む）を**120g**以上使用



鉄分たっぷり・・・・・・鉄分**2.5mg**以上



カルシウムたっぷり・・・カルシウム**200mg**以上

◆控えめメニュー（定食・セットメニュー）



カロリー控えめ・・・・総エネルギー**600kcal**未満



脂質控えめ・・・・・・脂質**20g**以下



塩分控えめ・・・・・・塩分**3.0g**未満

3 健康にやさしいオーダーの実施



- （例）・ご飯、麺類の量を少なくすることができる
- ・半量メニューがある
 - ・ノンオイルドレッシング等を選択できる
 - ・減塩しょう油やポン酢等がある
 - ・ソースやケチャップ等はかけずに別添えする
 - ・定食のみそ汁や漬物は選択できる
 - ・付け合わせの野菜のおかわりができる・・・など

各店舗の取組内容の詳細は
市ホームページでご確認ください。

いきいきiwaki食育・健康応援店 検索



産地直送の魚が味わえる店 たむら

取組
内容

健康に
やさしい
オーダー



▲メニュー例

心からご満足いただける美味しい料理の数々…いわきといえば海鮮！産地直送の旬の食材を使ったお寿司と季節料理、笑顔のスタッフが皆様のお越しをお待ちしております。テーブル席、お一人さまでもくつろいでいただける景色を眺められるカウンター席もございます。井などお持ち帰りメニューもございますので、お気軽にお問い合わせください。



いわき市平字田町120 ラトブ3階
☎0246-23-0008
【営業時間】11:30~15:00/17:00~22:00
(ラストオーダー 21:00)
【定休日】不定休(ラトブ定休日に準ずる)
【座席数】35席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(ラトブ駐車場)



ひまわり

取組
内容

控えめ
メニュー
塩分

健康に
やさしい
オーダー



「国産鶏の肉団子と野菜のスープ」



▲メニュー例

太陽の光が燦々と降り注ぐ明るい店内。昼は各種ランチやパスタ料理、夜はワインやスペイン風小皿料理が楽しめるお店です。塩分控えめで優しい味わいの自家製スープをどうぞ味わってください。



いわき市平字田町120 ラトブ3階
☎0246-35-6255
【営業時間】11:00~21:00
【定休日】不定休(ラトブ定休日に準ずる)
【座席数】56席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(ラトブ駐車場)



La Pa Pa

取組
内容

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー

野菜たっぷりメニュー 「ガーリックハンバーグ」



▲メニュー例

地元の元気食材をふんだんに使用した本格的な地中海料理のお店です。陽気な店内で、新鮮・安心な食材を使用した料理をお楽しみください。野菜たっぷりの「ガーリックハンバーグ」にはオニオンライスを中心に季節の野菜がのっています。



いわき市平字田町120 ラトブ3階
☎0246-37-5177
【営業時間】11:00~21:00
【定休日】不定休(ラトブ定休日に準ずる)
【座席数】46席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(ラトブ駐車場)



しゃくらく や 食楽なごみ家

取組
内容

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー

野菜たっぷりメニュー 「なごみ野菜タンメン」



豚骨にたよらず、豚足やほほ肉等のお肉から出るだしを重視し、じっくり10時間大量の野菜とともに炊き上げたふんわりやわらかな極上スープ(とんこくスープ)と、豚骨・豚足・丸鶏を16時間丹念に煮込み、高級まぐろ節のだしを程良く合わせて作った渾身の「白湯スープ」。その二つを絶妙に合わせた、なごみ家自慢の「Wスープ」。コラーゲンと野菜のうま味たっぷりで、くさ味の無いスープをお楽しみください。

「あんかけ焼きそば」



いわき市平字田町120 ラトブ3階
☎0246-24-7530
【営業時間】11:00~22:00
(ラストオーダー 21:30)
【定休日】不定休(ラトブ定休日に準ずる)
【座席数】27席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(ラトブ駐車場)



共創のまちサポート コミュニティ食堂

取組
内容

控えめ
メニュー
塩分

たっぷり
メニュー
野菜



◀日替わりメニュー例

低価格でおいしくヘルシーな朝食で「まち」も「ひと」も笑顔にしたいと、平成30年「コミュニティ食堂」を開設しました。地域の飲食店・生産者の皆様から新鮮な食材をご支援いただき、バラエティに富んだメニュー作りを心がけています。

※ 新型コロナウイルス感染防止対策のため、令和4年9月現在、テイクアウトのみとなっています。事前にご予約の上ご利用ください。

いわき市平字高月103-1

特定営利活動法人共創のまちサポート

☎090-6251-5814(増子)

【営業時間】①平第14区公民館 火・水曜日 6:30~
平字久保町11-4

②小名浜公民館 第4土曜日 12:00~
【テイクアウト】あり 【駐車場】あり(10台)



未来キッチン

取組
内容

栄養成分の
表示

健康に
やさしい
オーダー



▲日替わり弁当の一例

未来キッチンは、宅配弁当を作っている厨房・お店です。日替わり弁当のおかずのエネルギー量の表示を行っております。ごはんのエネルギー量は普通盛り210gで353kcal、大盛り270gで454kcalです。その他にもお惣菜・ジャムの製造なども行っています。日替わり弁当は宅配の他、未来キッチン店頭でもご購入できます。また、その他の未来工房の製品も取り扱っております。



- * 団体でのご注文の場合のみ、土日祝祭日のご注文を受け付けております。
- * お弁当のご注文は、1個からでも受け付け致します。
- * ご注文、ご予約は前日の17:00までにお願致します。
(ご注文、ご予約の変更は当日朝9:00まで)

いわき市平倉前108-9 倉庫クリーンビル3

☎0246-24-0039

【営業時間】8:30~15:30 【定休日】土・日・祝日

【座席数】なし 【テイクアウト】あり 【駐車場】あり(5台)



洋風食堂 ヴォン アペッティート Buon' Appetito

取組
内容

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー



野菜たっぷりメニュー
「カツオのなめろう丼」
「やなぎ蛸のバスタ」



◀産地直送の野菜

「お客様には、美味しい料理をたくさん召し上がっていただきたい。」「いつも喜んだ顔でいてもらいたい」そんな気持ちから生まれたのが「洋風食堂ヴォンアペッティート」です。

当店のお食事は、イタリアンベースの創作料理で、市場から毎朝仕入れる食材や、産地直送の新鮮な食材を用いてご提供しています。ランチ・ディナーは季節によって日替わりで提供しており、バラエティに富んだメニューをご用意しています。



いわき市平田町56-1 1階 ☎0246-22-0760

【営業時間】ランチ 11:30~14:30

ディナー 17:00~20:00(予約のみ)

【定休日】火曜日、日曜日の夜

【座席数】14席 【テイクアウト】なし

【駐車場】あり(ファーストパーク30分無料券)



タロース カフェ Taro's Cafe

取組
内容

控えめ
メニュー
塩分

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー



野菜たっぷりメニュー
「サラダプレートランチ」



「プレートランチ」

「薬局タローファーマシー」の関連会社「株式会社タローファーム」が運営しているお店です。シンプルな厳選調味料を使用し、野菜の美味しさを感じられるメニュー作りをこだわっています。自社ファームの野菜を使った野菜たっぷりのサラダプレートランチや、パンに合わせたサラダランチ&バスタランチなどをお楽しみいただけます。ヘルシーなお弁当のテイクアウトも好評です。



いわき市平谷川瀬1-8-7

☎0246-84-8425

【営業時間】ランチ 11:00~15:00(ラストオーダー14:00)

カフェ 14:00~16:30

【定休日】日・水曜日 【座席数】36席

【テイクアウト】あり 【駐車場】あり(20台)



こだわりカレー&カフェ カレー工房

取組
内容

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー



野菜たっぷりメニュー
「スープカレー」



一番人気
「スパイシーインドカレー」



「焼きカレー」

手作りのいろいろなカレーメニューが楽しめます。辛さやトッピングで自分好みにカスタムもOK。一番人気は水を一切加えずに作る「スパイシーインドカレー」。目玉焼きがのった「焼きカレー」や野菜たっぷりの「スープカレー」もおススメです。テイクアウトもできますので是非ご利用ください。



いわき市平白白土宮前59-1 ☎0246-21-9454
【営業時間】11:00~20:00(ラストオーダー 19:00)
【定休日】木曜日
【座席数】25席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(10台)



カフェ ア ヌー はなcafé à noeud

取組
内容

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー



野菜たっぷりメニュー
「サラダランチ」



「ハーブティー」



Instagram
Facebook



お花屋さんに併設したカフェです。店内に飾られたお花を楽しみながら、ゆったりとお過ごしください。常時フード約20種、ドリンク約30種をご用意しております。カウンター席もございますので、おひとりでも、友達同士でも、もちろんご家族でもご利用いただけます。



いわき市平南白土1-16-12 ☎0246-23-1620
【営業時間】10:00~16:00
【定休日】月・火曜日
【座席数】22席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(10台)



いちごいちえ 151aマーメイド

取組
内容

健康に
やさしい
オーダー



▲日替わりメニューの一例



▲日替わりメニューの一例

身体に優しい手作り料理、野菜がたっぷりの健康食、美容と健康をサポート。日替わりでメインの料理が楽しめます。セットには手作りプリンとコーヒーが付いてきます。



いわき市平新川町53-1 ルクシエル1階
☎0246-38-5967
【営業時間】11:00~13:00 【定休日】日・月・祝日
【座席数】22席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(3台)



にぎらないおにぎりカフェ ふくろう

取組
内容

たっぷり
メニュー
野菜



「おにぎらずランチ」の一例



▲テイクアウトの一例

にぎらないおにぎり「おにぎらず」がメインのお店です。季節感を味わえる、全て手作りでおふくろの味のメニューになっており、「おにぎらずランチ」では野菜たっぷりのみそ汁も提供しています。また、スタッフとしてデイサービスに通う高齢者(認知症の方)が活躍していますので、ぜひ温かくお見守りください。



いわき市内郷御殿町2-87 ☎0246-88-7976
【営業時間】11:00~14:30
【定休日】土・日・月曜日 【座席数】5席
【テイクアウト】あり 【駐車場】あり(6台)



しゅえん
酒縁てる取組
内容健康に
やさしい
オーダー

「おまかせセット」



泉駅近くにあるカウンター席のみの居酒屋さん。常磐もののお魚と福島県の日本酒をととても大切にしているお店です。元マグロ船漁師のご主人

が目利きした、新鮮な魚を使ったお料理が楽しめます。季節限定で市の魚「目光」を使ったお茶漬けを食べることができます。予約もできますので、電話してからの来店がおすすめです。



いわき市泉町1-1-7
☎0246-85-5846
【営業時間】17:00～23:00(ラストオーダー22:30)
【定休日】ホームページに掲載
【座席数】9席 【テイクアウト】なし
【駐車場】あり(2台)

ヘルシー弁当
やまもと屋取組
内容控えめ
メニュー
カロリー健康に
やさしい
オーダーカロリー控えめメニュー
「ヘルシー弁当」の一例

「安心・安全・健康」をモットーに会社・工場などお勤め先にお弁当をお届けします。日替わりのお弁当は、食物繊維やビタミン・ミネラルを含む十六穀米を使用し、7種類の手作りおかずで栄養バランスにも配慮。少しずつ色々食べたい方にはカロリー控えめ「ヘルシー弁当(約550kcal)」を、種類も量も満足したい方には「デラックス弁当(750kcal)」をご用意しています。福島県いわき合同庁舎・福島労災病院の各売店でも販売しています。

いわき市小名浜準人73-2
☎0246-84-9241
【営業時間】8:00～15:00
【定休日】土・日・祝日
【座席数】なし
【テイクアウト】なし(配達弁当のみ)
【駐車場】なし

レストラン
エル・トマ取組
内容たっぷり
メニュー
野菜健康に
やさしい
オーダー

「バエリア」

まぶしい太陽と爽やかな風を感じる店内で、本格地中海料理とともに楽しいひとときをお過ごしください。バレンシア風バエリアやパスタ各種、日替わりランチ等のメニューが人気です。パスタメニュー「季節の野菜とアンチョビ」には、白菜・パプリカ・トマトなどの野菜を、1日の野菜の摂取目標量とされる350g使用しています。



いわき市鹿島町久保2-2-8
☎0246-58-5969
【営業時間】11:00～15:00
17:00～21:00
【定休日】月曜日 【座席数】70席
【テイクアウト】あり 【駐車場】あり(60台)



食育コラム

いわき市民の塩分摂取はどのくらい？

	目標量	R3
男性	7.5g未満	9.5g
女性	6.5g未満	8.8g

* 出典：いわき市健診結果「推定食塩摂取量」より

塩分はひかえめに

塩分の摂りすぎは高血圧や心・脳血管疾患など様々な生活習慣病のリスクを高めます。実はいわき市は、心筋梗塞や脳卒中で亡くなる人が、国や県と比較して多い状況にあります。

できることから「減塩ライフ」をはじめましょう。

減塩のヨツ

●しょうゆやソースのかけすぎ注意!!

「なんとなく」かける前に一口料理を食べてみよう。案外かけなくても美味しく食べられるかも。スプレータイプのしょうゆ差しを使うのもおすすめ。

●麺類の汁は残そう

汁を半分残すと、塩分の摂取量は2～3g程度減らせます。

●減塩食品を活用しよう

手軽に塩分を減らすなら、減塩食品を上手に利用してみよう。



cafe くるみの樹

取組
内容

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー



野菜たっぷりメニュー
「日替わりランチ」



併設のドッグラン

ワンちゃんと飼い主さんの笑顔あふれる愛犬同伴可のカフェです。ワンちゃん連れでないお客様ももちろん大歓迎。食数限定のランチ2種の他、軽食やフルーツいっぱいのパフェ、手作り焼きたてアップルパイなどをご用意しております。また、敷地内に人工芝のドッグランを併設しています。



いわき市常磐西郷町岩崎15
☎0246-51-3504
【営業時間】カフェ 11:00～16:00
(ランチタイム11:30～14:00、ラストオーダー15:00)
ドッグラン10:00～16:00
【定休日】月・火曜日 【座席数】屋内4席、屋外2席
【テイクアウト】なし 【駐車場】あり(4台)



グリルいがらし

取組
内容

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー



ランチの一例
「オムライスランチ」



野菜たっぷりメニュー
「生ハムサラダ」

アットホームな雰囲気の店内で手作りの本格イタリアンが楽しめるお店。ピザやパスタ、ドリアなどバラエティー豊かなメニューが常時50種類以上揃います。週替わりのランチメニューはミニサラダ・ドリンク付。メイン料理とミニサラダをあわせて野菜が120g以上とれるメニューが多いのも魅力です。ピザやパスタなどはテイクアウトもできますので、是非ご利用ください。



いわき市草木台1-10-16 ☎0246-28-0141
【営業時間】11:00～20:00
ランチタイム 11:00～15:00
ディナータイム 17:00～20:00
【定休日】月曜日(祝日の場合は火曜日)
【座席数】16席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(8台)



シーずん丼丸 いわき湯本店

取組
内容

栄養成分の
表示

控えめ
メニュー
脂質

控えめ
メニュー
塩分

たっぷり
メニュー
鉄分

健康に
やさしい
オーダー



脂質・塩分控えめメニュー
「海峽丼」



「海鮮丼」



若い人でも気軽に楽しめるリーズナブルな海鮮丼を提供しているお店です。常磐地区に出店し、まもなく丸8年を迎えます。地域の皆様の期待に応えるべく、商品開発等、日々頑張っています。要望があれば、高齢者向けに具材のサイズを小さく食べやすくできますので、お気軽にお申し付けください。



いわき市常磐上湯長谷町上ノ台36
☎0246-51-7848
【営業時間】10:00～19:30
【定休日】月曜日(祝日の場合は火曜日)
【座席数】30席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(4台)



dining kitchen Ruu

取組
内容

控えめ
メニュー
塩分

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー



塩分控えめメニュー
シェフサラダ
「畑のポテトサラダ」



野菜たっぷりメニュー
「ポークガーリックソテー」



▲Instagram



▲Facebook

地場食材を使ったメニューを提供しています。水産(常磐もの)を野菜と合わせ、味付けをせず、食材の味を楽しんでいただけたら一期一会の料理。落ち着いた雰囲気の店内で、ゆったりくつろいで美味しい料理をお楽しみいただけます。



いわき市植田町中央1-3-3
☎0246-38-4880
【営業時間】18:00～22:00
【定休日】日曜日(予約にて営業)
【座席数】25席 【テイクアウト】あり
【駐車場】なし



べいとう
北投の湯
いわき健康センター

取組
内容

たっぷり
メニュー
鉄分

たっぷり
メニュー
野菜

健康に
やさしい
オーダー



野菜・鉄分たっぷりメニュー
「ニラレバ炒め」



「こだわりの十割そば」

『お食事処菜の花』のお料理は「いわき健康センターに行ったら、お風呂に入るだけでもったいない！」とお客様にも好評！和洋中揃えていますが、特に野菜たっぷり栄養バランスのとれた中華を各種ご用意。なかでもニラレバ炒めは、ビタミン・鉄分・タンパク質が豊富で、ぜひ女性のお客様に召し上がっていただきたいメニューです。打ち立て・茹で立てのこだわりの十割そばもおすすです。



お食事処菜の花

いわき市小浜町中ノ作45-1 ☎0246-63-4126
【営業時間】
月～金曜日 11:00～15:00(ラストオーダー14:30)
17:00～20:30(ラストオーダー20:00)
土・祝前日 11:00～21:00(ラストオーダー20:30)
日・祝日 11:00～20:30(ラストオーダー20:00)
【定休日】なし
【テイクアウト】あり 【駐車場】あり(200台)



株式会社 マルト

取組
内容

栄養成分の
表示

たっぷり
メニュー
野菜



旬の食材を使用したメニュー
「探春御膳」



野菜たっぷりメニュー
「鶏と野菜の黒酢あんかけ弁当」

※写真と内容が
変更になる場
合があります。

旬の食材を使用したお惣菜や、カラダ想いのお弁当を販売しております。

※ お弁当の内容は定期的に変更があります



こちらは「SC湯本店」

いわき市勿来町窪田字十条(本社)
☎0246-65-5115
【営業時間】店舗ごとに異なります。
詳しくは店舗一覧をご確認ください。
【定休日】1月1日



株式会社 マルト

株式会社マルトは市内に24店舗、茨城県に13店舗のスーパーマーケットを展開している企業です。地域の四季折々の行事や催事を知り尽くし、素材の調理法まで含めてご提供することにより、地域密着・お客さま密着型のスーパーとして、お客さまとご近所づきあいをさせていただきたいと思っています。

惣菜コーナーで販売する商品には、お客さまの健康を願い、栄養成分の表示を推進しており、また、期間限定で健康志向の栄養バランス弁当を販売しています。ぜひ、ご来店ください。

いわき市内 店舗一覧

店舗名	住 所	電話番号	営業時間
四倉店	いわき市四倉町字西2丁目9-2	32-2225	9:00～21:00
SC平尼子店	いわき市平字尼子町3-1-1	35-0577	9:00～22:00
SC湯本店	いわき市常磐関船町1丁目15番27	38-8020	9:00～21:30
平窪店	いわき市平下平窪山土内町7-17	23-3838	9:00～21:00
神白店	いわき市小名浜下神白字館ノ腰22-1	52-0201	9:00～20:00
ニュータウン店	いわき市中央台飯野1-35-1	28-5522	9:00～22:00
神谷店	いわき市平下神谷立田第18	34-5111	9:00～20:00
釜の前店	いわき市常磐上湯長谷町山の神前24-35	43-6111	9:00～21:00
泉店	いわき市泉滝尻一丁目7番3	56-2201	9:00～23:00
内郷店	いわき市内郷内町堤田118	27-3690	9:00～21:00
平白土店	いわき市平作町3-1-8	21-4041	9:00～21:00
玉川店	いわき市小名浜住吉字瀬26-1	58-4152	9:00～21:00
東田店	いわき市佐糠町東1-7-4	63-5397	9:00～22:00
錦店	いわき市錦町ウツギサキ48-4	63-3621	9:00～21:00
SC草野店	いわき市平下神谷字仲田120	57-1775	9:00～23:00
好間店	いわき市好間町中好間字中川原5	36-8188	9:00～23:00
岡小名店	いわき市小名浜岡小名岸前47	73-1777	9:00～23:00
SC湯長谷店	いわき市常磐下湯長谷町道下10	43-3300	9:00～23:00
SC中岡店	いわき市中岡町6-1-8	63-1441	9:00～23:00
SC城東店	いわき市平字城東3-1-2	37-7785	9:00～23:00
SC高坂店	いわき市内郷高坂町八反田55	27-5530	9:00～23:00
SC君ヶ塚店	いわき市小名浜大原字北君ヶ塚170-1	52-1578	9:00～23:00
SC窪田店	いわき市勿来町窪田十条3-1-2	65-6691	9:00～22:00
勿来駅前店	いわき市勿来町関田西1-2-2	65-3621	10:00～20:00

医療創生大学 学生食堂
もりのレストラン



医療創生大学の学生食堂くもりのレストラン>では、塩分を抑えたヘルシーメニューやボリュームたっぷりのメニューで皆様をお迎えしています。また、メロンパンなどの焼き立てパンコーナーも充実しています。

※ R4.10月現在、新型コロナウイルス感染防止対策のため、一般の方はご利用いただけません。



いわき市中央台飯野5-5-1 厚生館2階
☎0246-29-7184
【営業時間】11:00~13:45 【定休日】土・日・祝日
【座席数】400席 【テイクアウト】あり
【駐車場】あり(900台)



取組内容
栄養成分の表示
控えめメニュー
カロリー
健康にやさしいオーダー



株式会社クレハ
いわき事業所



いわき市錦町落合16
【営業時間】
11:30~13:30
17:00~18:30
【定休日】なし
【座席数】350席
【テイクアウト】あり
【駐車場】あり



当食堂は、クレハの原料などを製造している「株式会社クレハいわき事業所」の社員食堂です。社員の食に対する意識向上のため、健康メモを卓上に配置、メタボリック症候群に対応したヘルシーメニュー、ひとりひとりのニーズに合わせた定食のご飯の大盛・中盛・小盛、午後の活力増強のための大盛丼の提供など、健康にも人にもやさしく運営しております。

※ 一般の方はご利用いただけません。ご了承ください。

常磐共同火力株式会社
勿来発電所 従業員食堂



当食堂は常磐共同火力株式会社勿来発電所及び常磐火力産業株式会社の従業員食堂です。一食150gの野菜を目標に、ボリュームたっぷりのメニューとなっています。

※ 一般の方はご利用いただけません。ご了承ください。



いわき市佐糠町大島20
【営業時間】11:00~12:30 【定休日】日・祝日
【座席数】50席 【テイクアウト】なし
【駐車場】なし

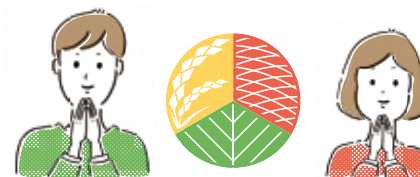


取組内容
栄養成分の表示
控えめメニュー
カロリー
たっぷりメニュー
野菜



食育
コラム

健康づくりの第一歩は
栄養バランスのとれた食事から



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは ●



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

出典：厚生労働省「スマートライフプロジェクト」

店舗目次

ラトブ	3 ページ	産地直送の魚が味わえる店 たむら	いわき市平字田町120 ラトブ3階	☎0246-23-0008
	3 ページ	La Pa Pa	いわき市平字田町120 ラトブ3階	☎0246-37-5177
	4 ページ	ひまわり	いわき市平字田町120 ラトブ3階	☎0246-35-6255
	4 ページ	食楽なごみ家	いわき市平字田町120 ラトブ3階	☎0246-24-7530
平	5 ページ	共創のまちサポート コミュニティ食堂	いわき市平字高月103-1	☎090-6251-5814
	5 ページ	洋風食堂 Buon' Appetito	いわき市平田町56-1 1階	☎0246-22-0760
	6 ページ	未来キッチン	いわき市平倉前108-9 倉前クリーンビル3	☎0246-24-0039
	6 ページ	Taro's Cafe	いわき市平谷川瀬1-8-7	☎0246-84-8425
平・内郷	7 ページ	こだわりカレー&カフェ カレー工房	いわき市平北白土字宮前 59-1	☎0246-21-9454
	7 ページ	はなcafé à noeud	いわき市平南白土 1-16-12	☎0246-23-1620
	8 ページ	151aマーメイド	いわき市平新川町53-1 ルクシエル1階	☎0246-38-5967
	8 ページ	にぎらないおにぎりカフェ ふくろう	いわき市内郷御殿町2-87	☎0246-88-7976

店舗目次

小名浜	9 ページ	酒縁てる	いわき市泉町1-1-7	☎0246-85-5846
	9 ページ	レストラン エル・トマ	いわき市鹿島町久保 2-2-8	☎0246-58-5969
	10 ページ	ヘルシー弁当 やまもと屋	いわき市小名浜集人 73-2	☎0246-84-9241
常磐・勿来	11 ページ	cafe くるみの樹	いわき市常磐西郷町 岩崎15	☎0246-51-3504
	11 ページ	シーずん井丸 いわき湯本店	いわき市常磐上湯長谷町 上ノ台36	☎0246-51-7848
	12 ページ	グリル いがらし	いわき市草木台1-10-16	☎0246-28-0141
勿来	12 ページ	dining kitchen Ruu	いわき市植田町中央 1-3-3	☎0246-38-4880
	13 ページ	北投の湯 いわき健康センター	いわき市小浜町中ノ作 45-1	☎0246-63-4126
	13 14 ページ	株式会社 マルト	いわき市勿来町窪田字十条 (本社)	☎0246-65-5115
事業所	15 ページ	医療創生大学 学生食堂 もりのレストラン	いわき市中央台飯野5-5-1 厚生館2階	☎0246-29-7184
	15 ページ	常磐共同火力株式会社 勿来発電所 従業員食堂	いわき市佐糠町大島20	☎0246-77-0311
	16 ページ	株式会社クレハ いわき事業所	いわき市錦町落合16	☎0246-63-5111

いわきiwaki 食育・健康 応援店 登録募集中!!



登録条件は次のとおり

《必須条件》

- 栄養・健康情報の提供に協力できる
(市・保健所からのお知らせを店頭に置く等)

《選択条件》

下記のいずれか一つ以上

- メニューへの栄養成分表示ができる
※メニューの材料と分量を教えていただければ、
保健所の栄養士が栄養計算いたします。
- 健康に配慮したメニューの提供ができる
(たっぷりメニュー・控えめメニュー)
- 健康にやさしいオーダーができる
(ご飯や麺類の量を減らせる等)

詳細は、市ホームページをご確認ください。



登録希望のお店は、お電話またはメールでお問い合わせください。

《お問い合わせ先》

いわき市保健所地域保健課保健指導係

☎0246-27-8594

【メール】hokenjo-chiiki@city.iwaki.lg.jp

2023年3月発行