

2023年度版

ヘルシー ガイドブック

やさやさ野菜をたくさん食べよう！

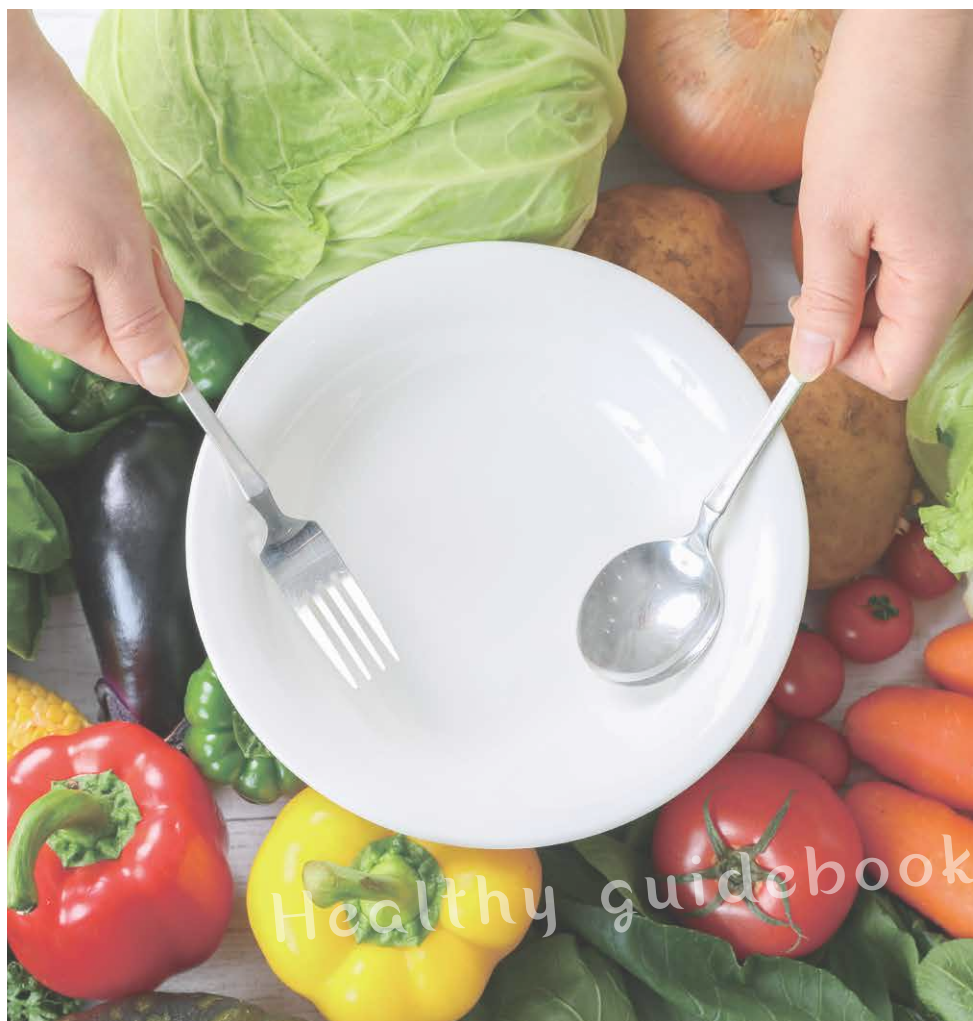
お得な
クーポン掲載

有効期限

2024年4月1日



2025年3月31日



食の健康づくり応援団とは？



食の健康づくり応援団とは、

栄養成分表示の実施や野菜をたっぷり使ったメニューの提供など、

利用者の健康づくりに取り組む市内の飲食店です。

市内の飲食店、弁当屋、事業所施設等の店舗が登録し、

食の健康づくり応援団として市民の健康づくりを

サポートしています。

なはベジ協力店とは？



なはベジ協力店とは、

自炊に限らず外食やテイクアウトの多い方でも

気軽に野菜が食べられるような環境を整えよう！と

始まったプロジェクトです。

なはベジ協力店に登録している店舗は、

① 野菜を 100g 以上使用したメニューがある

② 野菜を 100g 以上販売している

のどちらかに該当している店舗になります。

知ってほしい、那覇市・沖縄県の現実

01

肥満

沖縄県のデータは、令和3年度県民健康栄養調査より
全国のデータは、令和元年度国民健康栄養調査より

【肥満者の割合】

沖縄県は、肥満者の割合が全国よりも高く、

男性 **41.6%** (全国：33.0%)

女性 **24.8%** (全国：22.3%)

特に30～50代の男性では、肥満者の割合が**50%以上**という実態もあります。



30～50代の男性
2人に1人が肥満

02

野菜不足

実は那覇市民、

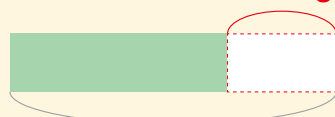
1日に食べてほしい野菜の量 **350g** にあと **100g** ほど足りていません。

しかも、沖縄本島内でみると

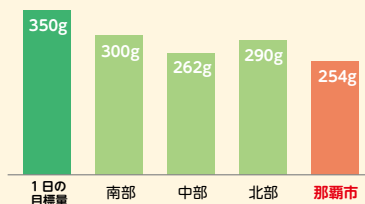
那覇市は野菜摂取量が**最下位**なんです。

平成28年度 県民健康・栄養調査より

あと 100g



1日の目標量
350g



店舗情報



令和6年3月時点の情報です。

- 首里
- 本庁
- 真和志
- 小禄



このアイコンがある店舗は
テイクアウト可能



このアイコンがある店舗は
クーポンあり

● おうちカフェ・喫茶 青柳



- 住 所** 那覇市首里石嶺町 4-15-34
- 電話番号** 090-1949-2039
- 営業時間** 12:00 ~ 15:00 (予約制)
- 定休日** 不定休
お盆
12/29 ~ 1/3

● あめいろ食堂



- 住 所** 那覇市樋川 1-3-7
- 電話番号** 098-911-4953
- 営業時間** ランチ 月~金 12:00 ~ 15:00
ディナー 月~水 18:00 ~ 21:00
- 定休日** 土・日



● あんじんもこ



- 住 所** 那覇市赤嶺 2-7-12 2F
- 電話番号** 090-7498-8957
- 営業時間** 11:30 ~ 15:00
17:30 ~ 22:00
- 定休日** 水



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパー

その他

● Witch's Sandwich



住 所 那覇市壺屋 2-4-3
 電話番号 050-1343-1866
 営業時間 ランチ 11:00 ~ 15:00
 ディナー 18:00 ~ 22:00
 定休日 火



● 魚屋直営食堂 魚まる



住 所 那覇市高良 3-5-1
 電話番号 098-987-0085
 営業時間 11:00 ~ 21:00
 定休日 不定休



● カフェレストラン エムズ



住 所 那覇市与儀 1-3-1
 沖縄赤十字病院内 2F
 電話番号 098-851-7301
 営業時間 10:00 ~ 14:00
 定休日 土・日・祝日
 12/29 ~ 1/3

● モーニングカフェ おはな



住 所 那覇市繁多川 3-14-30
 電話番号 080-3439-7094
 営業時間 8:00 ~ 17:00
 定休日 火・土



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパー

その他



● カフェ木箱



coupon



住所 那覇市首里儀保町 1-8
宮城アパート 1階 A

電話番号 070-1945-8908

営業時間 11:30 ~ 15:00

定休日 土・日・祝日



● Kitchen



住所 那覇市安里 1-4-15
梅村ビル 2階 201

電話番号 098-943-4524

営業時間 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:00)

定休日 日・月定休日
祝日不定休



● kuma café



住所 那覇市牧志 2-21-1
小湾ビル 1F

電話番号 098-862-3395

営業時間 8:00 ~ 11:00(L.O.10:20)
12:00 ~ 18:00

定休日 水曜日
第2・第4木曜日



● KO 菜 YA 小禄駅前店



coupon



住所 那覇市金城 5-1-1 1F

電話番号 098-857-3068

営業時間 10:00 ~ 22:00

定休日 なし



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパ

その他

● KO 菜 YA 新都心店



coupon



住所 那覇市安謝 2-4-12

電話番号 098-927-7247

営業時間 10:00 ~ 22:00

定休日 なし



● 酒房 きぶし



住所 那覇市久米 1-1-21
オレンジビル 3F

営業時間 11:00 ~ 21:00

定休日 不定休



● ごはんやうらら



住所 那覇市牧志 3-10-3
山城ビル 3階

電話番号 090-2519-1763

営業時間 18:00 ~ 24:00

定休日 不定休



● さぼらみ saborami



住所 那覇市松尾 2-11-23

電話番号 090-7451-8327

営業時間 12:00 ~ 20:00
(L.O.19:00)

定休日 木・日 (月 2回)



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパー

その他

●SUBWAY 首里りうぼう店



住所 那覇市首里久場川町 2-122-1
首里りうぼう 1F

電話番号 098-885-6088

営業時間 8:00 ~ 21:00
(L.O. 20:30)

定休日 なし



●SUBWAY 那覇新都心店



住所 那覇市おもろまち 4-2-8
(TSUTAYA 新都心店内)

電話番号 098-861-3327

営業時間 8:00 ~ 21:00

定休日 なし



●SUBWAY 波の上ビーチ店



住所 那覇市辻 3-2-1

電話番号 098-868-0500

営業時間 7:00 ~ 20:00

定休日 なし



●cafe めしギャラリーさまさま



住所 那覇市首里石嶺町 4-373-1
沖縄県総合福祉センター西棟 2F

電話番号 098-886-5115

営業時間 11:30 ~ 14:00

定休日 日



● 島そば一番地



住所 那覇市樋川 2-3-1
のうれんプラザ 205

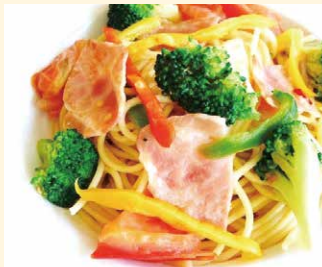
電話番号 098-831-5811

営業時間 10:30 ~ 16:00

定休日 火・金



● ヘルシーパスタ料理専門店 下地パスタ研究所



住所 那覇市首里儀保町 1-31
兼城アパート 105

電話番号 098-917-4432

営業時間 ランチ 11:30 ~ 15:00 (L.O.14:00)
ディナー 18:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)
※火はランチのみ

定休日 不定休



● 首里彩ごはん うない



住所 那覇市首里汀良町 1-32-1

電話番号 098-988-9595

営業時間 予約制
ランチ 11:30 ~ 14:30
ディナー 17:30 ~ 22:30 (L.O.)

定休日 月・火



● 首里 いろは庭



住所 那覇市首里金城町 3-34-5

電話番号 098-885-3666

営業時間 要予約
12:00 ~ 14:00 (L.O.)
18:00 ~ 21:00 (L.O.)

定休日 水



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパ

その他



● レストラン首里杜 



住所 那覇市首里金城町 1-2

電話番号 098-886-2020

営業時間 10:00 ~ 17:00 (L.O. 16:30)

定休日 7月の
第1水・木



● detox cafe SOUP On 



住所 那覇市おもろまち 4-11-36-102

電話番号 098-963-6750

営業時間 月火水金 11:00 ~ 19:00
水 11:00 ~ 15:00
土日祝 11:00 ~ 20:00
(L.O. 30分前)

定休日 不定休



● STEAK HOUSE DAY'S  




住所 那覇市田原 2-2-4

電話番号 098-857-4129

営業時間 ランチ 11:00 ~ 15:00
ディナー 15:00 ~ 23:00

定休日 定休日なし



● 喫茶タイム 



住所 那覇市寄宮 2-5-44
赤嶺ビル 2F

電話番号 098-853-8083

営業時間 11:30 ~ 15:00

定休日 日・祝日・第5土

飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパード

その他

● 自家焙煎珈琲 田原屋 



住 所 那覇市田原 3-11-2
 電話番号 098-859-5248
 営業時間 11:00 ~ 20:00
 定 休 日 日・祝祭日




● torico 



住 所 那覇市田原 2-2-12
 電話番号 098-857-5016
 営業時間 17:00 ~ 23:00
 定 休 日 火・水



● 生ラムジンギスカン羊や 



住 所 那覇市前島 2-14-28
 電話番号 098-917-5651
 営業時間 17:30 ~ 24:00 (L.O.23:00)
 定 休 日 火



● Pico 食堂  



住 所 那覇市首里汀良町 3-17
 新垣ビル 2階
 電話番号 098-917-2725
 営業時間 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:00)
 17:00 ~ 20:00 (L.O.19:00)
 定 休 日 月・火



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパ

その他



● ピパーチキッチン



- 住所** 那覇市西 2-6-16
- 電話番号** 098-988-4743
- 営業時間** 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:30)
- 定休日** 水



● 料理とお酒の店 毬



- 住所** 那覇市久茂地 1-1-1
パレット久茂地 9F
- 電話番号** 098-861-4919
- 営業時間** ランチ 11:30 ~ 14:00
ディナー 17:30 ~ 22:00
(祝祭日は ~ 21:00)
- 定休日** 日



● カフェ・ダイニング marumi house



- 住所** 那覇市与儀 318
マイホームイン与儀 1階
- 電話番号** 098-996-2233
- 営業時間** ランチ 11:30 ~ 15:00
(L.O.14:30)
- 定休日** 日・祝日



● 甘味処 万丸



- 住所** 那覇市泉崎 1-9-7
国場薬品ビル 101
- 電話番号** 098-867-2593
- 営業時間** 7:00 ~ 15:00
- 定休日** 土・日・祝祭日



● お食事処 みかど



住 所 那覇市松山 1-3-18 1F

電話番号 098-868-7082

営業時間 10:00 ~ 21:00

定休日 元日、1月2日、母の日、
旧盆（ウークイ）、
毎月第3日曜日



● 日本そば みつまる



住 所 那覇市久米 2-13-7

電話番号 098-866-9244

営業時間 11:00 ~ 20:00 (L.O.19:30)

定休日 火、盆、正月



● みの家 天久楽市店



coupon



住 所 那覇市天久 1-2-1

電話番号 098-862-8771

営業時間 11:00 ~ 21:00

定休日 元日、旧盆（ウークイ）



● メディカルハーブカフェ



coupon



住 所 那覇市安謝 1-2-5
メディカルガーデンブライス 2F

電話番号 098-863-0201

営業時間 10:00 ~ 16:30 (L.O.16:00)

定休日 火



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパ

その他



● LaLaZorba



住 所 那覇市松尾 2-2-32
石川ビル 2階

電話番号 090-7605-6648

営業時間 11:30 ~ 15:00 (L.O.14:30)

定休日 月・火・水



● 定食屋 Rhizome



住 所 那覇市壺屋 1-10-1
623BLD 1F

電話番号 098-866-3835

営業時間 11:00 ~ 15:00(L.O.14:30)
17:30 ~ 21:00(L.O.20:30)

定休日 月



● リューネス ゆかるひ店



住 所 那覇市久茂地 3-4-10
久茂地 YAKA ビル 3階 ゆかるひ内

電話番号 090-7586-5880

営業時間 ランチ 13:00 ~ 16:00
ディナー 18:00 ~ 21:00

定休日 日・月
その他臨時休業有り



● 島の幸・琉海



住 所 那覇市牧志 3-11-17

電話番号 090-8355-1515

営業時間 16:00 ~ 23:50 (L.O.23:30)

定休日 水



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパ

その他

● 路地裏カリィ侍 那覇店



住所 那覇市牧志 3-3-21
ビセテンボ 2F

電話番号 098-863-5333

営業時間 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:30)
17:30 ~ 21:00 (L.O.20:30)

定休日 水



● プティリス食堂



住所 那覇市泊 1-34-2
ODM ビル 2F

電話番号 098-975-5095

営業時間 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:30)
17:30 ~ 22:30 (L.O.21:30)

定休日 月
その他不定休



● Cafe... and



住所 那覇市樋川 2-3-1
のうれんプラザ 115-3

電話番号 098-959-6191

営業時間 11:00 ~ 16:00 (L.O.15:00)

定休日 水



● Sand ya Sun



住所 那覇市繁多川 1-3-24 1階

電話番号 090-9781-7887

営業時間 11:00 ~ 売り切れ次第終了

定休日 日・月



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパ

その他



● 彩風



住 所 那覇市識名 3-20-12

電話番号 098-836-8100

営業時間 8:30 ~ 17:30

定休日 日



● いなり屋 ゴン



住 所 那覇市泊 1-11-6

電話番号 098-943-6114

営業時間 11:00 ~ 19:00

定休日 日



● おとどけ弁当 きなり



住 所 那覇市前島 1-8-1

電話番号 098-869-2303

営業時間 10:00 ~ 13:00

定休日 日



● まごころ弁当 那覇店



住 所 那覇市与儀 2-13-8

電話番号 098-996-7383

営業時間 8:00 ~ 17:00

定休日 日




飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパー

その他

● 椀 (もみじ) 弁当 



住所 那覇市金城 5-11-11
ヴィラサンパティーク 102

電話番号 098-859-0915

営業時間 平日 10:00 ~ 16:00
土曜日 11:00 ~ 14:00

定休日 日・祝祭日



● キッチンあみか



住所 那覇市泊 3-14-9
D グランアミカ 1 階

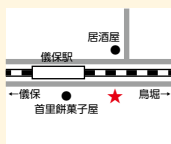
電話番号 090-8403-0419

営業時間 11:00 ~ 14:00

定休日 土・日・祝日・月



● うえち家




住所 那覇市首里儀保町 1-31
兼城アパート 101

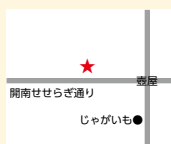
電話番号 098-885-9577

営業時間 12:00 ~ 14:30 (L.O.14:00)
17:00 ~ 23:00 (L.O.22:30)

定休日 日・月



● 和食居酒屋クーパーズ 



住所 那覇市壺屋 1-33-1
国吉アパート 1 階

電話番号 098-943-0098

営業時間 11:00 ~ 16:00 (L.O.15:00)
17:30 ~ 25:00 (L.O.24:00)

定休日 年末年始



飲食店


弁当・惣菜

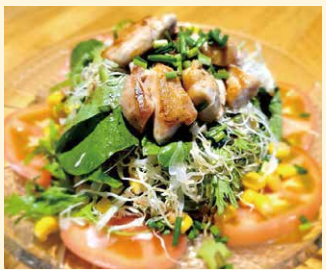
居酒屋

スーパ

その他



● 燃料は酒 



住 所 那覇市楚辺 2-28-9
上間ビル 102号

電話番号 098-960-6072

営業時間 17:30 ~ 0:00

定休日 月・木



● 居酒屋 琉球王 古波蔵店 




住 所 那覇市壺川 2-13-26

電話番号 098-853-7470

営業時間 17:00 ~ 1:00

定休日 旧盆・元旦



● オーガニック市場てんぷす 那覇店 



住 所 那覇市牧志 2-23-20
高良アパート 1F

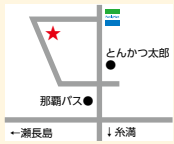
電話番号 098-955-3599

営業時間 月～土 9:30 ~ 18:30
日、祝日 11:00 ~ 16:00

定休日 なし



● 業務スーパー 小塚店 



住 所 那覇市具志 875
スカイ・レーン 1F

電話番号 098-857-1300

営業時間 9:30 ~ 20:00

定休日 元旦



飲食店

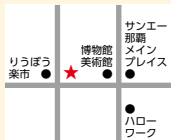
弁当・惣菜

居酒屋

スーパー

その他

● コープあっぷるタウン



- 住所 那覇市おもろまち 3-3-1
- 電話番号 098-941-8020
- 営業時間 9:00 ~ 22:00
- 定休日 基本的に年中無休。旧盆は早めに閉店する場合あり



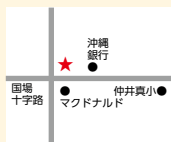
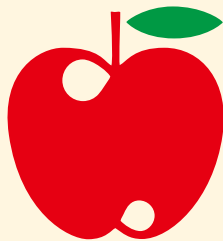
● コープおろく



- 住所 那覇市鏡原町 34-21
- 電話番号 098-857-0069
- 営業時間 9:00 ~ 22:00
- 定休日 基本的に年中無休。旧盆は早めに閉店する場合あり



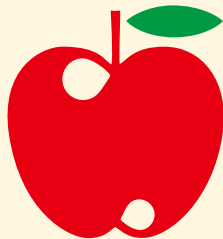
● コープこくば



- 住所 那覇市国場 368
- 電話番号 098-831-8400
- 営業時間 9:00 ~ 22:00
- 定休日 基本的に年中無休。旧盆は早めに閉店する場合あり



● コープ寒川



- 住所 那覇市首里寒川町 2-80
- 電話番号 098-882-2334
- 営業時間 9:00 ~ 22:00
- 定休日 基本的に年中無休。旧盆は早めに閉店する場合あり



飲食店

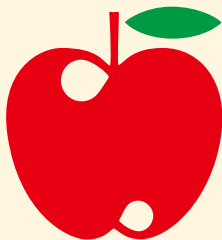
弁当・惣菜

居酒屋

スーパー

その他

● コープ首里 



- 住所 那覇市首里汀良町 3-104-1
- 電話番号 098-887-5633
- 営業時間 9:00 ~ 22:00
- 定休日 基本的に年中無休。旧盆は早めに閉店する場合あり



● ジミー 那覇店 




- 住所 那覇市銘苅 3-8-5
- 電話番号 098-861-1110
- 営業時間 店舗 9:00 ~ 21:00
レストラン 11:00 ~ 15:30 (L.O.14:30)
ディナー 17:30 ~ 21:00 (L.O.20:15)
- 定休日 旧盆期間
12月31日
元旦



● レストラン オアシス 



- 住所 那覇市古波蔵 4-10-55
- 営業時間 平日 9:00 ~ 16:00 (L.O.15:30)
土 9:00 ~ 14:00 (L.O.13:30)
- 定休日 日・祝祭日

● HELLO ! 58 (ハローゴーヤー) 





- 住所 那覇市久茂地 3-2-22
- 営業時間 14:00 ~ 21:00
- 定休日 不定期



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパード

その他

● BarOwl



住 所 那覇市久茂地 1-8-7
カネトモ産業ビル 2F

電話番号 098-867-5494

営業時間 19:00 ~ 翌 02:00
(L.O. 翌 01:00)
予約制

定休日 不定休



● ゆい青果



coupon



住 所 那覇市与儀 2-10-1
丸政アパート 102 号室

電話番号 080-6485-2926

営業時間 10:30 ~ 18:00

定休日 水・日・祝日



● わが家のハルラボ商店



住 所 那覇市古島 2-26-1 102

電話番号 098-943-9575

営業時間 11:00 ~ 18:00

定休日 月・日・祝日



● DISH & WINE CRIB



住 所 那覇市久茂地 3-25-19
久茂地リバーサイドガーデン 2-D

電話番号 080-9104-3513

営業時間 11:00 ~ 14:00
17:00 ~ 23:00(L.O.22:30)

定休日 木



飲食店

弁当・惣菜

居酒屋

スーパ

その他

【野菜を食べるとこんなにいいことが...！】

- 1：食べ過ぎを防ぐ
- 2：ビタミンやミネラルが豊富で身体の酸化を防ぐ
- 3：便秘を防ぐ
- 4：糖質や脂質の吸収をゆるやかにする



▶ 生活習慣病予防

【野菜摂取のポイント】

いつもの食事に**プラスワン！**を意識してみましょう。

外食・テイクアウト編

【弁当の日は…】

弁当



野菜スープ

【ハンバーガー店にて…】

ハンバーガー



サラダ

【ラーメン屋にて…】

ラーメン



八宝菜

クーポン

裏面の注意事項を確認してから使用する
クーポンを切り取ってお使いください。
(コピー不可・一回一枚限り有効)
※各店舗の都合により内容が変更・中止になる場合があります。
ご使用前に各店舗にご確認ください。

▶ 飲食店 P4 おうちカフェ・喫茶 青柳

手作り小物をプレゼント (折り紙コースターなど)

▶ 飲食店 P4 あんじんもこ

ミニアイスコーヒー又はミニアイスティー無料

▶ 飲食店 P5 Witch's Sandwich

ソフトドリンク 1 杯無料

▶ 飲食店 P6 カフェ木箱

ドリンク無料券3名迄 次回来店時利用

▶ 飲食店 P6 KO 菜 YA 小祿駅前店

ウーロン茶1杯サービス



裏面の注意事項を確認してから使用するクーポンを切り取ってお使いください。
(コピー不可・一回一枚限り有効)

※各店舗の都合により内容が変更・中止になる場合があります。ご使用前に各店舗にご確認ください。



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

▶ 飲食店 P7

KO 菜 YA 新都心店

ウーロン茶1杯サービス

▶ 飲食店 P9

首里彩ごはん うない

100円引き

▶ 飲食店 P10

レストラン首里杜

対象メニュー1オーダーにつき、ソフトドリンク1杯サービス
(コーヒー、コーラ、オレンジジュースいずれかをお選び下さい。)

▶ 飲食店 P10

STEAK HOUSE DAY'S

デザート盛り合せプレゼント
(お食事をされた方限定)

▶ 飲食店 P11

生ラムジンギスカン羊や

アイスクリーム 1皿 プレゼント

▶ 飲食店 P11

Pico 食堂

お食事された方
ワンドリンク (アルコールを除く)



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

▶飲食店 P13

みの家 天久楽市店

アイスコーヒーまたはおすすめサワー1杯サービス
(サワーは 15:00~20:00 のサービス)

▶飲食店 P13

メディカルハーブカフェ

お食事をご注文された方 **和漢茶1杯プレゼント**

▶飲食店 P14

LaLaZorba

アーユルヴェーダハーブティー1杯プレゼント

▶飲食店 P14

リユース ゆかるひ店

お会計時「ヘルシーガイドブックの割引き」と言ってくれた方
10%OFF

▶スーパー P18

オーガニック市場てんぶす 那覇店

クーポン持参の方はリセット弁当 10%オフ
(割引済みの場合は適用しない)

▶その他 P20

レストラン オアシス

当店指定の献立(野菜 100g以上)を注文された方
ドリンク(コーヒー or ティー) 1杯



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

▶その他 P20

HELLO ! 58 (ハローゴーヤー)

沖縄県民 50 円引き

▶その他 P21

ゆい青果

税込 800 円以上購入された方 **5% 引き**

店舗は随時更新していきますので、
市ホームページや公式インスタグラムも
要チェック!!



那覇市 HP



那覇市健康増進課公式
Instagram





Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間／2025年3月末日まで
備考／1枚につき1名まで
他のクーポン・サービスとの併用不可

【ヘルシーガイドブックの使い方】

お持ち帰りメニューを取り扱っている店舗です。詳細については各店舗へお問い合わせください。

クーポン対象店舗です。
p.23から詳しい内容を確認できます。

● あんじんもこ



coupon



住所 那覇市赤嶺 2-7-12 2F

電話番号 090-7498-8957

営業時間 11:30 ~ 15:00
17:30 ~ 22:00

定休日 水



QRコードを読み込むと店舗のInstagram・ホームページが表示されます。

【野菜の目安量】

1日に食べてほしい野菜の
目安量



350g

那覇市民に足りてない
野菜 100g の目安量



100g

【野菜摂取のポイント】

おうちごはん編

【主菜や汁物にちょこっとプラス♪】

みそ汁の具材には…



- + カット野菜
- +きのこ
- + カットわかめ

【冷凍庫からパパッとプラス♪】

冷凍野菜も便利！
忙しくて買い物に行
けない時などにも冷
凍庫に常備しておく
と安心です。





お問い合わせ

那覇市 健康増進課 健康づくりグループ
TEL : 098-853-7961