

那覇市 食の健康づくり応援団・なはベジ協力店

ヘルシー ガイドブック 2026

お得なクーポン掲載
有効期限
2026
4/1~
2027
3/31



TAKE FREE
ご自由にお取りください

目次

- ・「食の健康づくり応援団」「なはベジ協力店」とは？ …… P1
- ・なはベジ協力店へ行ってみたい！「男性も満足！？ベジごはん」 …… P2
- ・ガイドマップ【本庁・真和志】【首里】【小禄】 …… P5
- ・店舗一覧【本庁】【真和志】【首里】【小禄】【その他】 …… P9
- ・ヘルシーガイドブック限定 お店で使えるクーポン …… P31
- ・知ってほしい！那覇市が目指すこと …… P37

店舗一覧の見方

※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください。



那覇市では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事や、野菜を多く摂取できるよう

「食の健康づくり応援団」「なはベジ協力店」

の利用を推奨しています。

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。

なはベジ協力店へ行ってみた!

男性も満足!?

ベジごはん

野菜が沢山食べられるとウワサの「なはベジ協力店」
野菜ではお腹は満たされない?味はどんなの?
気になることが盛りだくさん!
男性職員が実際に店舗に行ってきました。



NICE!
一唐三菜

ワクワクする!品揃え豊富な店内



名物!塩こうじ唐揚げの他、
色とりどりの野菜がふんだんに
使われた「芭商弁当」



日替わりで並ぶお弁当やお惣菜はどれも美味しそう!
毎日通いたくなっちゃいます。



笑顔が輝く店員さんとおしゃべりも楽しみの1つ

住 所 松尾2-19-32
電話番号 お問い合わせはインスタグラムのDMにて
営業時間 11:00~19:00
定 休 日 火
駐 車 場 なし
※必ずお近くの
コインパーキングをご利用ください
アクセス 開南交差点から浮島通りへ
徒歩2分



手書きのポップとこだわりの野菜が並びます。



首里の路地裏を
歩いていくと...

「なはベジステッカー」
を見つけました!



レトロ感のある
かわいい店内



店主の
コメント

なはベジメニューを通して地域の
健康づくりに参加できたら嬉しいです。
お近くにお越しの際は
是非お立ち寄りください!

91 クーポン なはベジ

カフェ木箱

居心地がよく
ほっと一息つけるお店。

店舗前にある「本日のメニュー」を
見ると、小鉢付きの定食はどれも
目移りするくらい魅力的♪
店内は暖かな雰囲気です。ゆったりと
した時間が過ごせます。



「ただいま」と言いたくなる、穏やかな笑顔の店主さん

住 所 首里儀保町1-8 宮城アパート1階
電話番号 070-1945-8908
営業時間 11:30~15:00
定 休 日 土、日曜日、祝日
駐 車 場 あり
アクセス モノレール儀保駅から徒歩4分



「豆ときのこのソイタコライス定食」
メインのタコライスは1日分の野菜が摂れそうなお野菜がたくさん!



大豆ミートも
おいしい!
満足度100%



3種類の小鉢がついてくるのも嬉しい。

※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください

ガイドマップ (首里)



のぼり旗につられて歩いて行くと...
店主のコメント
スパイシータコライスの手作りのサルサソースは、一度食べるとやみつきになりますよ。

92 クーポン なはペジ

キッチンあみか

スパイスカレーが自慢のお店。働き盛り世代に安価でランチを食べてもらいたい!との想いから、試行錯誤しながら続けている「キッチンあみか」さん。常連さんの声から野菜たっぷり「タコライス」が誕生しました。



サルサソースに入っているニンニクの香りが食欲をそそります。



笑顔が素敵! 気さくな店主さん。

- 住所 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、月、祝日
- 駐車場 なし
- アクセス ファミリーマート泊北岸店近く



ターメリックライスはタコスミート、チーズとの相性も抜群です

※テイクアウトのみ。メニューは日替わりです。(詳細はインスタグラムをチェック)

※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください

ガイドマップ

(小 緑)



沖縄都市モノレール



1 なはベジ

オーガニック市場 てんぶす那覇店

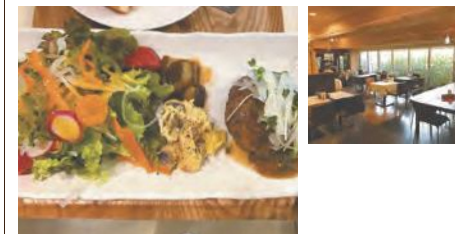


オーガニックと自然栽培の専門スーパー。有機玄米に38種類の琉球薬草を練り込んだ玄米を使ったお弁当や、有機栽培小麦を使ったベーカリーも併設しています。

住 所 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 10:00～18:30
 日・祝 11:00～16:00
 定休日 なし
 駐車場 あり

2 なはベジ

プティリス食堂



身体に優しい 薬膳ランチ

住 所 泊1-34-2 ODMビル2F
 電話番号 098-975-5095
 営業時間 11:00～15:00 (LO/14:30)
 17:30～22:30 (LO/21:30)
 定休日 月、その他不定休
 駐車場 あり

3 なはベジ

あめいろ食堂



県産豚のナーベラー巻きが定番メニューに加わりました◎沖縄野菜を使ったお料理をお楽しみ下さい。

住 所 樋川1-3-7
 電話番号 098-911-4953
 営業時間 月・火・水 12:00～15:00
 18:00～21:00
 木・金 12:00～15:00
 定休日 土、日
 駐車場 なし

4 食の応援団

日本そば みつまる



健康に留意したメニューをご提供する日本蕎麦のお店です。鍋焼きうどん等もご提供しています。

住 所 久米2-13-7
 電話番号 098-866-9244
 営業時間 11:00～20:00 (LO/19:30)
 定休日 火、旧盆、正月
 駐車場 あり

本
行

真
和
志

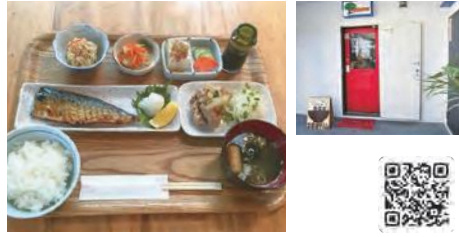
首
里

小
緑

そ
の
他

5 食の応援団

定食屋 Rhizome



羽釜で炊いたご飯とカツオだしの味噌汁が自慢です。

住 所 壺屋1-10-1 623BLD 1F
電話番号 098-866-3835
営業時間 11:00~15:00 (LO/14:30)
17:30~21:00 (LO/20:30)
定休日 月
駐車場 なし

6 クーポン 食の応援団

みの家 天久楽市店



1972年創業。沖縄料理研究家・渡口初美先生監修のもと、変わらぬ味を守り続ける老舗です。県産食材を使った地産地消の店として、沖縄県の認定を受けています。

住 所 天久1-2-1
電話番号 098-862-8771
営業時間 11:00~21:00 (LO/20:30)
定休日 元日、旧盆(ウークイ)
駐車場 あり

9 食の応援団

detox café Soup On



沖縄県MEXT優良県産品優秀受賞
スープオン中味汁

住 所 おもろまち4-11-36 102
電話番号 098-963-6750
営業時間 月・火・木・金 11:00~19:00
水 11:00~15:00
土・日・祝 11:00~20:00
(LO/30分前)
定休日 不定休
駐車場 あり

10 クーポン なはベジ

しゃぶしゃぶ浜田



本物のあぐーと島野菜をたっぷり召し上がって下さい。

住 所 久茂地2-13-20 ラビエンス久茂地1F
電話番号 098-861-2919
営業時間 17:00~23:00
定休日 日
駐車場 なし

7 なはベジ

kuma café



日替りケーキもお勧めです。

住 所 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 (LO/10:20)
12:00~18:00
定休日 水、木
駐車場 なし

8 なはベジ

琉球Style カフェまつもと



県産やさいを中心に店内メニュー&
テイクアウトメニュー提供中です

住 所 泉崎1-9-13 1F (松本料理学院内)
電話番号 098-917-2841
営業時間 7:00~14:30
定休日 水、土、日
駐車場 なし

11 なはベジ

島そば一番地 那覇店



本場の八重山そばを、作ってます。

住 所 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
駐車場 あり(コインパーキング)

12 なはベジ

DISH&WINE CRIB



旬の野菜とワインをお楽しみください

住 所 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 ランチ 月・火・水・土 11:00~14:00
ディナー 定休日以外 17:00~23:00
(LO/22:30)
定休日 木
駐車場 なし

※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください

13 食の応援団

甘味処 万丸



お客様には、来た時よりも元気になって帰っていただく。細かいところも手を抜かない、優しいお店づくりをしています。

住所 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、祝日
駐車場 なし

14 なはベジ

BAR Owl



県産フルーツや野菜、ハーブやスパイスを使ったヘルシーなスペシャルカクテルはノンアルコールも有。フルーツたっぷりて美容と健康を意識する方にも好評です。

住所 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2:00 (LO/翌1:00)
予約制
定休日 不定休
駐車場 なし

17 なはベジ

利茶 (りた)



美味しく食べて健康に！
ニンニク中心に製品を販売しています！

住所 おもろまち4-20-16 1階
電話番号 098-943-4917
営業時間 9:00~17:00
定休日 土、日、年末年始
駐車場 なし

18 クーポン 食の応援団

お食事処 みかど

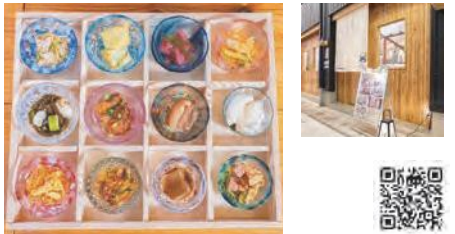


フーチキナーチャンプルーが大人気です！

住所 松山1丁目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
駐車場 なし

15 クーポン なはベジ

琉球おばんざい つかや



沖縄料理を一度に味わえる琉球御膳が人気です。

住所 松尾2-24-8 1階
電話番号 080-6492-7927
営業時間 9:00~15:30
17:00~22:00
定休日 日
駐車場 なし

16 クーポン なはベジ

ごはんやうらら

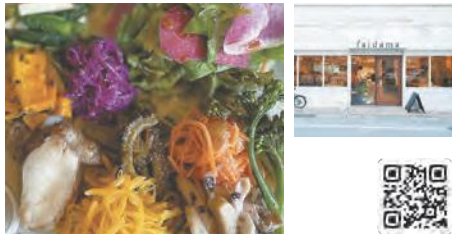


ゆっくりお食事していただけます。

住所 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 (完全予約制)
定休日 不定休
駐車場 なし

19 なはベジ

食堂faidama



県産の食材をふんだんに使った
定食屋お弁当をお楽しみください。

住所 松尾2-12-14 カサグランデ松尾1F
電話番号 098-953-2616
営業時間 11:00~18:00
(店内飲食は15:00まで)
店内ご飲食は売り切れ次第終了です
定休日 月、火、水
駐車場 なし

20 なはベジ

おとどけ弁当 きなり



彩り豊かな副菜と、栄養バランスも抜群で、
心もお腹も満たされるお弁当です。

住所 前島1-8-1
電話番号 098-869-2303
営業時間 10:00~13:00
定休日 日
駐車場 なし

※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください

21 なはペジ

和食居酒屋 クーパーズ



県産の野菜を取り扱った和食を気軽に楽しむことができます

住 所 壺屋 1-33-1 国吉アパート1階
電話番号 098-943-0098
営業時間 17:00~25:00(LO/24:00)
定休日 年末年始
駐車場 なし

22 なはペジ

MIL COMIDAS



ヘルシーなお腹も満足!野菜たっぷりなメキシカンをご用意しております。

住 所 牧志1-9-13 セリーヌー銀1B
電話番号 080-9007-4411
営業時間 6:00~15:00
定休日 不定休(インスタグラムをチェック)
駐車場 なし

25 なはペジ

生ラムジンギスカン 羊や



ジンギスカンは、どこにも負けない味です。

住 所 前島2-14-28
電話番号 098-917-5651
営業時間 17:30~23:00 (LO/22:30)
定休日 火、水
駐車場 なし

26 なはペジ

パーラー熱風アジア

NEW



沖縄の薬草やフルーツを使ったスムージー、古代小麦の焼き菓子や軽食などをご用意しております。全品テイクアウトできますので気軽にご利用ください。

住 所 壺屋1-18-35
電話番号 098-988-3609
営業時間 9:00~18:00
定休日 水
駐車場 なし

23 なはペジ

ハローゴーヤー58



健康一番!新鮮ゴーヤージュースで元気に!

住 所 久茂地3-2-22
電話番号 090-5941-5904
営業時間 14:00~21:00
定休日 不定休
駐車場 なし

24 食の応援団

料理とお酒の店 穂



季節の県産食材を心がけています。

住 所 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まで)
定休日 日
駐車場 なし

27 なはペジ

ジミー那覇店



オリジナルスイーツ、パンやデリカテッセンが並ぶ。レストランも併設で楽しみ方が色々あります。

住 所 銘苅3-8-5
電話番号 098-861-1110
営業時間 店舗 9:00~21:00
ランチ 11:00~15:30 (LO/14:30)
ディナー 17:30~21:00 (LO/20:15)
定休日 店舗 / 年中無休
レストラン / 旧盆、12/31、元旦
駐車場 あり

28 クーポン なはペジ

GOHAN CAFE HANAHANA

NEW



宜しく願います。

住 所 壺屋1-34-1
電話番号 080-9851-0877
営業時間 10:00~21:00
定休日 月、隔週木曜
駐車場 あり

※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください

29 クーポン なはベジ

パラー めちぐすい

NEW



ランチのタコライス、Aランチ、モーニングの月桃ちまきセットなどジャンクだけどヘルシーな料理をお出ししています

住所 久米2丁目11-3 第三幸福ビル2階
 電話番号 098-963-8102
 営業時間 8:00~17:00
 定休日 火
 駐車場 なし



30 なはベジ

島の幸・琉海



美味しい魚と野菜料理でお待ちしております。

住所 牧志3-11-17
 電話番号 090-8355-1515
 営業時間 17:00~23:55 (LO/23:00)
 定休日 なし
 駐車場 なし



33 なはベジ

SUNSHIN

NEW



小さいお店ですが、スープカレーとチキンコンフィのお店です。宜しくお願い致します。

住所 松尾2-24-5
 電話番号 098-862-2884
 営業時間 月・火 11:30~15:00
 金・土・日 11:30~23:00
 定休日 水、木
 駐車場 なし



34 なはベジ

もも太郎

NEW



全国から旬の野菜を取り寄せ、沖縄料理と融合させたお料理を提供しています。

住所 久茂地3-11-10 ハーモニー久茂地2階
 電話番号 098-862-0096
 営業時間 17:30~24:00
 定休日 日
 駐車場 なし

31 なはベジ

SOUP SOUP

NEW



具沢山のスープ&カレーを提供！
 テイクアウトもできます。

住所 おもろまち4-7-29 K2ビル1F
 電話番号 098-943-1875
 営業時間 10:00~21:00 (LO/20:00)
 定休日 不定休
 駐車場 あり



32 クーポン なはベジ

ちゅらさん亭

NEW



公設市場に負けず劣らずの魚介類と沖縄家庭料理の定番ちゃんプルー料理で皆さんを満足させますよ~。南国的で他にはない居酒屋。有名人も多数来店あり行ってみる価値あり！

住所 東町5-15 朝日ビル
 電話番号 098-861-0476
 営業時間 17:00~24:00
 定休日 水
 駐車場 なし



35 なはベジ

ピパーチキッチン



八重山の胡椒、『ピパーチ』を使い、身体に優しい料理を提供しているカフェレストランです。
 是非ホットとひと息つきにいらしてください。

住所 西町2-6-16
 電話番号 098-988-4743
 営業時間 9:00~15:00
 17:30~21:00
 定休日 なし
 駐車場 あり



36 クーポン なはベジ

つぼや食堂

NEW



お勧めメニュー 中味汁、ちゃんぽん

住所 壺屋1-33-11 1階
 電話番号 050-8884-3434
 営業時間 9:00~18:00 (LO/17:40)
 定休日 日、祝日、他不定休あり
 駐車場 なし



※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください

37 なはベジ

丸江弁当



NEW



是非、お待ちしております。

住 所 久米1-25-9
 電話番号 098-868-3322
 営業時間 5:00~15:00 (売り切れ次第終了)
 定休日 日、月、祝日
 駐車場 なし

38 なはベジ

カフェ・ダイニング marumi house

健康を守るための外食をポリシーに
営業しております

住 所 与儀318番地 マイホームイン与儀 1階
 電話番号 098-996-2233
 営業時間 11:00~15:00 (LO/14:15)
 定休日 日
 駐車場 あり

41 クーポン なはベジ

韓国料理とキムチ 真善無添食

寄宮の小さな韓国料理店。
無添加こだわり一つお料理育ててます。
お気軽に韓国家庭料理を味わいにお越し下さい。

住 所 寄宮2-1-3
 電話番号 090-2153-0240
 営業時間 火~日 11:00~15:30 (LO/15:00)
 金・土 18:00~20:30 (LO/20:00)
 定休日 月(祝日振替あり)
 駐車場 あり

42 なはベジ

märch

カレーの副菜にはお店で販売している調味料
を使用しており、ドリンクやうつわ、
カトラリーなど、全てが「買える」お店です。

住 所 安里82-1
 営業時間 11:00~18:30
 定休日 水
 駐車場 あり

39 なはベジ

まごころ弁当 那覇店

野菜を多く取り入れた
まごころ弁当(450円~)をそろえております

住 所 与儀2-13-8
 電話番号 098-996-7383
 営業時間 8:00~16:00
 定休日 日
 駐車場 あり

40 クーポン 食の応援団

モーニングカフェ おはな

野菜を中心にした家庭的なお料理を提供して
います。予約制です。

住 所 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
 駐車場 あり

43 なはベジ

海鮮と地鶏酒場 富乃屋

季節に合うお野菜の逸品料理を
ご用意しています。

住 所 与儀366-9 コーポ本若101
 電話番号 098-987-7877
 営業時間 平日 17:00~23:00
 土・日・祝日 15:00~23:00
 定休日 不定休
 駐車場 あり

44 なはベジ

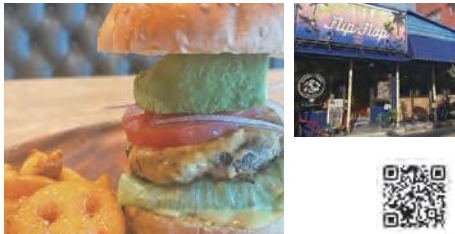
焼鳥と和牛肉料理 とり乃家×肉乃屋

季節に応じたお野菜の逸品料理を
ご用意しています

住 所 与儀114 静香荘101
 電話番号 098-996-4500
 営業時間 18:00~翌2:00 (LO/翌1:00)
 定休日 水
 駐車場 あり

45 なはベジ

HAMBURGER DINER FLIP-FLOP



自家製のパンズ、つなぎなしのビーフ100%パティ、フレッシュな野菜を使った本格グルメバーガー。その他にもタコライスやサンドウィッチなども展開

住 所 安里48番地
電話番号 098-975-9757
営業時間 9:00~17:30 (LO/17:00)
水・日・祝 9:00~15:30 (LO/15:00)
定休日 1、11、21、31 (1のつく日は定休日) 不定休
駐車場 なし

46 クーポン なはベジ

Sand ya Sun



お肉とお野菜をバランス良く、沢山食べられるサンドイッチをご用意しております！

住 所 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
駐車場 なし

49 なはベジ

SOUP CURRY KING 沖縄那覇店 NEW



本場のスープカレーが那覇市長田で味わえます！野菜もたっぷりと摂れるので満足な一皿です！

住 所 長田2丁目1-4-1
電話番号 098-987-7330
営業時間 11:00~15:00
17:00~21:00
定休日 金
駐車場 あり

50 なはベジ

はなみ弁当 NEW



売り切れ次第終了ですので早めにお越しくださいませようお願いいたします。

住 所 長田2-23-5 嘉数マンション105
電話番号 098-855-0341
営業時間 6:30~12:00
定休日 土、日、祝日
駐車場 なし

47 食の応援団

ヘルシーフーズ



管理栄養士監修でバランスの整ったお弁当です！

住 所 安里388-5 (別場所にて工場建築中)
電話番号 098-884-2158(予約制)
営業時間 9:00~17:00
定休日 なし
駐車場 なし

48 なはベジ

泡盛と沖縄料理の店 ぱやお NEW

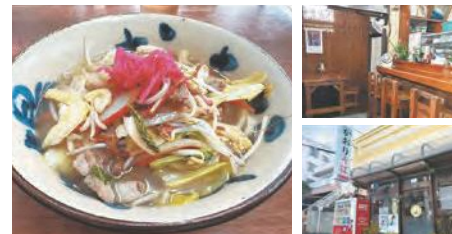


県産の食材と熟年の板前が作る伝統を大切にした料理を提供しています。ぜひお越しください！

住 所 安里379-11
電話番号 098-885-6446
営業時間 17:00~22:00
定休日 不定休
駐車場 なし

51 なはベジ

かおりそば NEW

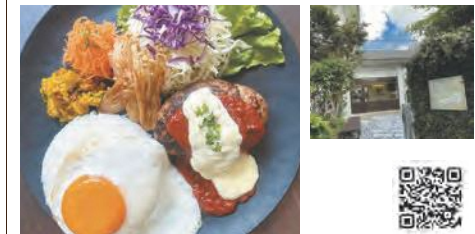


地産地消にこだわった沖縄料理を提供しています。

住 所 長田2丁目23番5号
電話番号 098-836-9550
営業時間 10:00~21:00
定休日 水
駐車場 あり

52 クーポン なはベジ

首里のひだまり



『首里葉膳ランチ』蒸籠でご提供しています。

住 所 首里真和志町1-13
電話番号 090-1517-7437
営業時間 11:00~15:30
定休日 月~木
駐車場 なし

53 なはベジ

下地パスタ研究所



もちもちの生パスタを野菜たっぷりのヘルシーなセットで楽しめます！

住 所 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 11:00~16:00 (LO/15:00)
 18:30~22:00 (LO/21:00)
 定休日 不定休
 駐車場 あり

54 なはベジ

cafeめしギャラリー さまさま



温かく和やかな雰囲気の中で、お食事とアート作品が楽しめます。ぜひ足をお運びください。

住 所 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 098-866-5115
 営業時間 11:30~14:00
 定休日 日
 駐車場 あり

57 クーポン 食の応援団

レストラン首里杜



食の多様化メニューも対応しております。
 (ムスリム、ベジタリアン、ビーガン、五くん、アレルギーなど)

住 所 首里金城町1-2
 電話番号 098-886-2020
 営業時間 11:00~16:00 (LO/15:30)
 定休日 7月の第1水、木
 駐車場 あり

58 食の応援団

おうちカフェ・喫茶 青柳



調味料から手作りにこだわり、和食中心の小鉢料理が楽しめます。1日1組なので、ゆっくり過ごすことができます。

住 所 首里石嶺町4-15-34
 電話番号 090-1949-2039
 営業時間 12:00~15:00
 定休日 不定休(予約制)
 お盆3日間と翌日、12/29~1/3
 駐車場 あり

55 食の応援団

配食サービスセンター 配彩

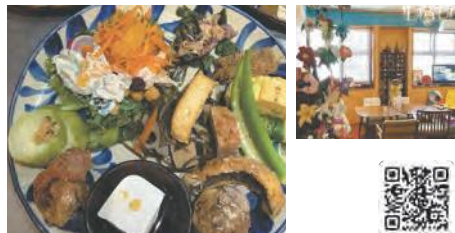


腎臓食や糖尿病食、アレルギー食にも対応しています。

住 所 首里末吉町3-15-1
 コーポサンアングル101
 電話番号 098-884-8335
 営業時間 9:00~18:00
 定休日 日
 駐車場 あり

56 クーポン なはベジ

首里彩ごはん うない



ワンプレートランチ沖縄料理創作
 お野菜ふんだんに使ってます！

住 所 首里汀良町1-32-1
 電話番号 098-988-9595
 営業時間 完全予約制(前日までに電話予約)
 ランチ 11:30~14:30
 デイナー 17:30~22:30
 定休日 月、火
 駐車場 なし

59 なはベジ

PICO食堂



県産ハラペーニョを使用した当店オリジナル
 ホットソース“JAI”も販売しており、おすすめです！

住 所 首里山川町1-39-4
 電話番号 098-955-0493
 営業時間 11:00~16:00 (LO/15:00)
 定休日 日、月
 駐車場 なし

60 なはベジ

PARKSIDE CAFE



県産バジルを使用したパスタなども提供しています。

住 所 首里池端町26-1 イケハタビル1F
 電話番号 080-1754-4236
 営業時間 11:00~18:00
 定休日 日、第2第4月曜
 駐車場 あり

※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください

61 なはベジ

&more



本格イタリア料理が楽しめます。

住 所 首里大名町1-50-2
電話番号 070-9191-9994
営業時間 12:00~14:30 (LO/13:45)
18:00~21:30 (LO/21:00)
定休日 水、木
駐車場 あり



62 なはベジ

沖芸食堂

NEW



沖縄県立芸術大学内の学食。素材とバランスに配慮した、毎日食べたくなる体にやさしいごはんを提供しています。

住 所 首里当蔵町1丁目9
福利厚生棟B1
営業時間 11:30~14:00
定休日 土、日
駐車場 なし



65 なはベジ

沖縄の味 石嶺食堂

NEW



琉球料理伝承人が守り続ける沖縄の味。昔ながらの調理法と素材を大切に、毎日食べたくなる安心の味をめざしています。

住 所 首里石嶺町4-346-1
電話番号 098-884-9977
営業時間 9:00~14:00
18:00~23:00 (21:30 最終入店)
定休日 火
駐車場 あり



66 なはベジ

琉球ぱおず



ヘルシーで、かわいい蒸し料理のお店です。

住 所 首里鳥堀町1-46-2
電話番号 098-943-7950
営業時間 11:30~14:30
定休日 月、第2第4火曜
駐車場 あり



63 クーポン なはベジ

AMAHAJI

NEW



首里石嶺駅前の弁当惣菜アマハジです。米の美味しさはもちろん、米油、キビ糖などこだわりながら、家族に食べさせたい食事作りに動んでいます！ぜひ一度ご賞味ください。

住 所 首里石嶺町2-85 1階
電話番号 098-963-7581
営業時間 11:30~17:30
定休日 土、日、月、祝日
駐車場 なし



64 クーポン なはベジ

シマミドリ



季節のお野菜をたくさん使ったお弁当です！

住 所 首里山川町1-39-4
電話番号 098-955-0493
営業時間 11:00~16:00
定休日 月、火、土、日 (Instagramにて確認)
駐車場 あり



67 食の応援団

自家焙煎珈琲 田原屋



焙煎したての珈琲とスパイスから作る本格的なカレーが評判です。

住 所 田原3-11-2
電話番号 098-859-5248
営業時間 11:00~20:00
定休日 日、祝日
駐車場 あり



68 なはベジ

看板のない弁当屋 やのつま



コンセプトは「健康をカジュアルに」栄養バランスを考えたヘルシーなお弁当に、カフェ風の彩り豊かなデザインをプラス。毎日のランチタイムをもっと楽しめます。

住 所 宇栄原1-3-6
電話番号 098-995-8989
営業時間 11:30~売切れ次第終了
定休日 日曜日・祝日
駐車場 なし



69 なはベジ

業務スーパー 小禄店



県産の野菜から、特売の野菜などをご用意しています。

住 所 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、1/2
駐車場 あり



70 クーポン なはベジ

STEAK HOUSE Days



店舗の駐車場は狭い為、お乗り合わせのご協力お願い致します。

住 所 田原2丁目2-4
電話番号 098-857-4129
営業時間 ランチ 11:00~15:00
ディナー15:00~22:00 (LO/21:00)
定休日 不定休
駐車場 あり



73 食の応援団

魚屋直営食堂 魚まる



海鮮丼

住 所 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
駐車場 あり



74 なはベジ

ライズキッチン



ソースも全て手作り、防腐剤不使用のお弁当です!

住 所 鏡原町4-10 T.Sコート1F
電話番号 098-852-0322
営業時間 8:00~13:00
定休日 土、日、祝日
駐車場 なし



71 なはベジ

torico



炭火でじっくり焼いたバーニャカウダがオススメ!

住 所 田原2-2-12
電話番号 098-857-5016
営業時間 17:00~22:00
定休日 火、水
駐車場 あり



72 食の応援団

椀(もみじ)弁当



県産食材、自家製椀をふんだんに使用したお弁当やお惣菜が自慢です。

住 所 金城5-11-1 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
駐車場 あり



75 クーポン なはベジ

あんじんもこ



カレーやVegan プレート、お惣菜も楽しめるワンプレートなどあります。

住 所 赤嶺2-7-12 2F
電話番号 090-7498-8957
営業時間 11:30~15:00
定休日 水
駐車場 あり



76 クーポン なはベジ

Grill&Pancake RISE



ハワイアンな南国の雰囲気を楽しめるアットホームなレストラン。

住 所 鏡原町3-7 キョハラススポーツビル101
電話番号 080-2573-0322
営業時間 8:00~15:00
定休日 月、火
駐車場 あり



※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください

77 クーポン なはベジ

うぶんみカフェ

NEW



無料駐車場がありますので時間を気にせずゆっくりと食事が出来ます。日替わりメニューあり。

住 所 金城3丁目5-3 ともがせ振興会館1F
電話番号 090-8293-7501
営業時間 月・水・木・金・土 11:00~14:00
木・金・土ディナー 17:00~21:00
定休日 日、火
駐車場 あり

79 なはベジ

茶房ほしひるま

NEW



県産の食材にこだわり、バランスの良い定食(小鉢やデザート付)を提供しています。

住 所 赤嶺2-7-13 シャトレ長嶺2階
電話番号 098-857-9428
営業時間 11:30~15:00
定休日 土、日、月、祝日
駐車場 あり

78 クーポン なはベジ

GrandJete グランジュテ

NEW



安心して食べてもらえるように、材料にこだわり出来る限り無添加でお作りしております。シフォンケーキとタルトなどの美味しいお菓子と珈琲・ほっこりお結び豚汁セットをご用意しております。

住 所 宇栄原1008-1 1-D
電話番号 080-7980-2477
営業時間 11:00~18:00
定休日 日、月、第1火曜
駐車場 あり

MEMO



なはベジ

コープおきなわ 全店舗共通

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



80

コープ あっがるタウン

住 所 おもろまち3丁目3-1
電話番号 098-941-8020
駐車場 あり



81

コープ おろく

住 所 鏡原町34-21
電話番号 098-857-0069
駐車場 あり



82

コープ こくば

住 所 国場368
電話番号 098-831-8400
駐車場 あり



83

コープ 首里

住 所 首里汀良町3丁目104-1
電話番号 098-887-5633
駐車場 あり



84

コープ 寒川

住 所 首里寒川町2丁目80番地
電話番号 098-882-2334
駐車場 あり



クーポン

お得なクーポン
プレゼント

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。



クーポン 食の応援団

KO菜YA 全店舗共通

営業時間 11:00~23:00
定休日 大晦日、元旦、ウークイ
駐車場 あり



85 KO菜YA 新都心店

住所 安謝2-4-12
電話番号 098-927-7247

オススメ!
各種お好み焼きの
納豆トッピングで
栄養価アップ



86 KO菜YA 小禄駅前店

住所 金城5-1-1 1F
電話番号 098-857-3068



食の応援団

SUBWAY 全店舗共通

定休日 なし 駐車場 あり

好きなサンドイッチを
オリジナルにカスタ
マイズして、野菜いっ
ぱいのサンドイッチを
食べよう!



87 SUBWAY 那覇新都心店

住所 おもろまち4-2-8
電話番号 098-861-3327
営業時間 8:00~21:00 (LO/20:45)



88 SUBWAY 波の上ビーチ店

住所 辻3-2-1
電話番号 098-868-0500
営業時間 7:00~20:00 (LO/19:45)



89 SUBWAY 首里りうぼう店

住所 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 9:00~21:00 (LO/20:30)



※店舗情報は令和8年1月時点のものです。営業日等の詳細は店舗へご確認ください



▶ 特集ページ.P4
キッチンあみか

キッチンあみか

全メニュー100円引き



▶ 本行.P10
みの家
天久楽市店

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時から20時)



▶ 本行.P11
しゃぶしゃぶ浜田

しゃぶしゃぶ浜田

あぐー50gプレゼント



▶ 本行.P12
琉球おばんざい
つかや

琉球おばんざい つかや

琉球御膳ご注文の方
じゅーしー変更プレゼント



▶ 本行.P12
ごはんやうらら

ごはんやうらら

烏龍茶サービス



▶ 本行.P13
お食事処
みかど

お食事処 みかど

沖縄ちゃんぽん購入された方
50円引き



▶ 本行.P15
GOHAN CAFÉ
HANAHANA

GOHAN CAFÉ HANAHANA

全メニュー100円引き



▶ 本行.P16
パーラ
ぬちぐすい

パーラ ぬちぐすい

食事注文でいずれか1つ無料
野菜デリ 50%増量 or トッピング
(どの食事メニューにも野菜デリが付いています)

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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


期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店




▶本庁.P16
ちゅらさん亭



▶本庁.P17
つばや食堂



▶真和志.P18
モーニングカフェ
おはな



▶真和志.P19
真善無添食
韓国料理とキムチ



▶真和志.P20
Sand ya Sun



▶特集ページ.P3
カフェ木箱



▶首里.P21
首里のひだまり



▶首里.P22
首里彩ごはん
うない



▶首里.P23
レストラン首里杜

ちゅらさん亭

海ぶどうサービス

つばや食堂

50円引き

モーニングカフェ おはな

対象メニュー
100円引き

真善無添食 韓国料理とキムチ

なはベジ対象メニュー
50円引き

Sand ya Sun

50円引き

カフェ木箱

お食事のご利用時
ドリンクプレゼント

首里のひだまり

首里薬膳ランチ
50円引き

首里彩ごはんうない

なはベジ50円引き

レストラン首里杜

(コーヒー、コーラ、オレンジジュースのいずれかよりお選びください)
対象メニュー1オーダーにつき
ソフトドリンク1杯無料

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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

期間/2027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



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



▶ 首里.P24
AMAJAJI



▶ 首里.P24
シマミドリ



▶ 小禄.P26
STEAK HOUSE
Days



▶ 小禄.P27
あんじんもこ



▶ 小禄.P27
Grill&Pancake
RISE



▶ 小禄.P28
GrandJete
グランジュテ



▶ 小禄.P28
うふんみカフェ



▶ その他.P30
KO菜YA
小禄駅前店



▶ その他.P30
KO菜YA
那覇新都心店

AMAJAJI

なはベジ対象メニュー
50円引き

シマミドリ

お会計1,000円以上で
50円引き

STEAK HOUSE Days

デザート盛り合せ
(クーポン1枚につき1つ)

あんじんもこ

ハーフドリンク無料
(珈琲、紅茶のみ)

Grill&Pancake RISE

お食事1オーダーにつき
1ドリンクサービス

GrandJete グランジュテ

100円引き

うふんみカフェ

無料ドリンク
・アイスコーヒー・ホットコーヒー
・アイ스티ー・ホットティー

KO菜YA 小禄駅前店

ウーロン茶&みそ汁
プレゼント

KO菜YA 那覇新都心店

ウーロン茶&ミニかき氷
プレゼント

期間／2027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

期間／2027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

期間／2027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

期間／2027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

期間／2027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


期間／2027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

期間／2027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


期間／2027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

期間／2027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



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook




食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



Healthy guidebook



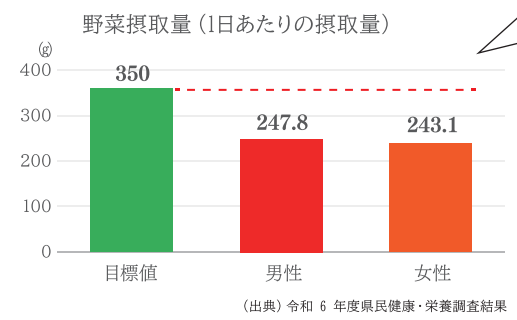
食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



知ってほしい／那覇市が目指すこと

—健康なは 21 (第三次) 栄養・食育推進より抜粋—

野菜摂取量の増加 ……目標「1日350g」



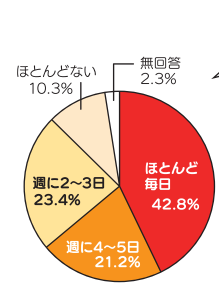
沖縄県民は、1日に必要な野菜の摂取量が
あと「100g」足りていません!



バランスの良い食事を摂っている者の増加 ……目標「50%」

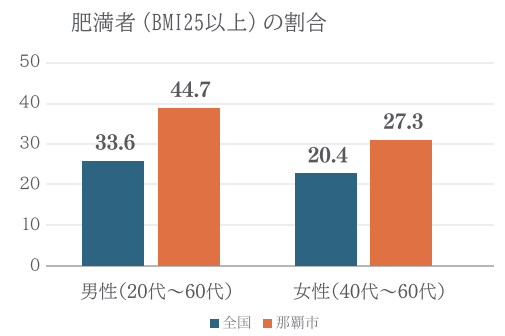
選択項目	回答数	割合
ほとんど毎日	581	42.8%
週に4～5日	287	21.2%
週に2～3日	317	23.4%
ほとんどない	140	10.3%
無回答	31	2.3%
合計	1,356	100%

(出典) 令和5年度那覇市民意識調査報告書



那覇市民は「主食・主菜・副菜」をそろえた
食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者が
42.8% となっています。

適正体重を維持している者の増加 ……目標「肥満者の割合の減少」



肥満 (BMI25以上) の割合が全国と比べて
男性は **11.1ポイント**、
女性は **6.9ポイント高い**。

(出典) 全国: 令和4年国民健康・栄養調査結果
那覇市: 令和4年国保健康診査

Let's go eat vegetables



やさやさ野菜をたくさん食べよう!

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