

わたしたちが担当しています



問 健康増進課 健康づくりグループ ☎853-7961

野菜を食べて、

なほベジ協力店って何？

野菜がたくさん食べられるメニューを提供している、または野菜を販売しているお店を「なほベジ協力店」として登録するプロジェクトです。「なほベジ協力店」に登録しているお店は、①野菜を100g以上使ったメニューがある飲食店、または②野菜を100g以上販売しているお店（スーパーや八百屋など）で、市民のみなさんが自然と野菜を食べられるお店です。

どうして始まったの？

実は、沖縄県民は1日に食べてほしい野菜の量350gにあと80gほど足りていません。「市民のみなさんに野菜を食べてほしい・・・」「どうしたら気軽に食べられるだろう・・・」と考えました。そこで、自炊に限らず、外食やテイクアウトの利用が多い人も気軽に野菜を食べられるような環境を作ろう！と「なほベジ協力店一やさや野菜を食べようプロジェクト」が今年の6月からスタートしました。



なほベジ協力店を紹介するよ♪

※新型コロナウイルス感染症の影響により営業時間が異なる場合があります。詳しくはお店までお問い合わせください。

和食居酒屋クーパース



ぼんじり鉄板焼き

ぼんじり鉄板焼きにはなんと、200gも使われています！



カラフルな看板が印象的なこちらのお店では、県産豚を使用したヒレカツを中心に様々な料理が提供されています。特に人気なのが「ぼんじり鉄板焼き」。野菜をふんだんに使っていて、ヘルシーでありながら食べ応え抜群の一品です。約40種類の野菜を取り扱い、毎月変わるメニューには季節の野菜やお肉、海鮮などバランスの取れた料理が並びます。揚げ物や炒め物、サッパリ系の酢の物など料理の種類も豊富です。

和食を通して美味しい野菜を提供いたします♪



場 壺屋1-33-1 国吉アパート1階 ☎943-0098
営 17時30分～25時 ※年末年始は休み

あめいろ食堂



幕の内弁当

キャロットラペに使用される野菜とフルーツたち



あめ色を基調としたアットホームな雰囲気店内で提供されるのは、県産食材を使った体に優しいお弁当。お弁当に入る副菜には必ず旬の野菜を使用しているのが店主のこだわりです。炒め物からあえ物まで1つのお弁当で数種類の野菜が楽しめます。また、ドラゴンフルーツを使ったキャロットラペなど、フルーツと野菜を組み合わせ合わせたユニークな一品に出会えるのもこの店ならではのポイントです。

体と心に優しいお弁当です！



場 樋川1-3-7 ☎911-4953
営 12時～15時 ※土・日は休み ※木・金のみ17時～20時まで営業しています。

コープおきなわ

おろく店 鏡原町34-21 ☎857-0069
こくば店 国場368 ☎831-8400
寒川店 首里寒川町2-80 ☎882-2334
首里店 首里汀良町3-104-1 ☎887-5633



ジミー 那覇店

場 銘苅3-8-5 ☎861-1110
営 店舗：9時～21時30分
レストラン：【ランチ】11時～15時30分 【ディナー】17時30分～20時 (土・日・祝日のみ営業)



STEAK HOUSE DAY'S

場 田原2-2-4 ☎857-4129
営 【ランチ】11時～15時 【ディナー】15時～23時



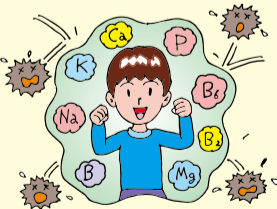
野菜を食べるメリット

① 食べ過ぎを防ぐ



野菜は繊維が多くかみごたえのあるものが多くあります。よくかむことで満腹感を感じやすくなり、ついっついてしまうドカ食いを防いでくれます。

② ビタミンやミネラルが豊富



ビタミンやミネラルが体の調子をを整え風邪をひきにくくしたり、高血圧などの予防にもつながります。

③ 酸化を防ぐ



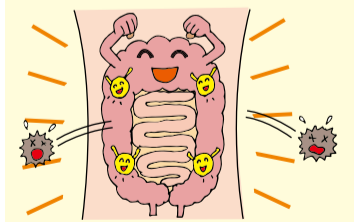
身体が酸化すると、老化や病気の原因になります。野菜にはこの酸化を防ぐ抗酸化物質が多く含まれています。

④ 吸収をゆるやかに



野菜を先に食べると炭水化物や揚げ物に多く含まれる糖質や脂質の吸収をゆるやかにしてくれます。みなさんもレッツ！ベジファースト！

⑤ 便秘を防ぐ



食物繊維が腸の動きを活発にし、排便を促すことで腸内環境を整えてくれます。快腸生活で、体調も快調！

ベジすごろく

スタート

- オクラ 1すすむ
- ブロッコリー 10秒以内にやさいの名前を言ってみよう！言えた数だけすすめるよ。
- かぼちゃ 3すすむ
- トマト 3すすむ
- 「なほベジ協力店」で野菜メニューを食べたよ。 3すすむ
- 玉ねぎ 3もどる
- へちま 2すすむ

野菜のメニューが今日は無かったなあ～残念。

美味しく健康生活！

このステッカーが目印！



お店を「なはベジ協力店」に登録したい！

申し込み方法は2通りあります。

① 申し込みフォーム

下記のQRコードを読み込んで、必要な情報を入力するだけで登録完了！



② 登録申請書

健康増進課窓口やお店などに設置しています。必要な情報を記入したら、窓口へ持参／郵送／Faxで提出することができます。

「なはベジ協力店」を知りたい！

なはベジ協力店はお店の入口にステッカーを貼っています。右側にある可愛い「なはベジステッカー」を目印にご利用ください。またホームページでも店舗情報を更新していく予定です。



コープおきなわ あっふるタウン



一昨年、野菜ソムリエを招いて行われた「野菜ふえす」



オススメが目でわかる広々とした店内には、根菜に葉茎菜類、果菜類などたくさんの野菜たちが並びます。買い場には調理法やレシピなどのポップが貼られ、食卓を囲む人々の笑顔が思い浮かびます。また、野菜の販売だけでなく、8月31日(野菜のあひさい日)や1月31日(愛菜の日)には、イベントを通じた野菜の普及活動にも取り組んでいます。農家さんが丹精込めて作った野菜をぜひご賞味ください。

安全安心な野菜をお届けします！



場 おもろまち3-3-1 営 9時～22時 ☎941-8020

国際通りのゴーヤージュース



夏の定番野菜「ゴーヤ」。明るい店主がお出迎える国際通りのゴーヤージュースでは、100%ゴーヤージュースからソーダ割りなど数種類のメニューを揃えています。苦みが強いイメージのゴーヤですが、丁寧に苦みを取り除くことで渋みが消え、スッキリとした味わいに。1番人気のシークワサー割りはシークワサーの酸味がゴーヤの苦みを和らげ、サッパリとして暑い夏にピッタリです。

ゴーヤージュースで暑い夏を乗り切ろう



場 久茂地3-2-22(わしたショップ隣) 営 13時～19時 ☎090-5941-5904

鬼茶房 Oni Cafe powered by MANGOSIX

場 松尾1-16-6 営 10時～22時 ☎943-0747



居酒屋 琉球王 古波蔵店

場 壺川2-13-26 ☎853-7470 営 17時～25時



ピパーチキッチン

場 西2-6-16 ☎988-4743 営 11時～15時

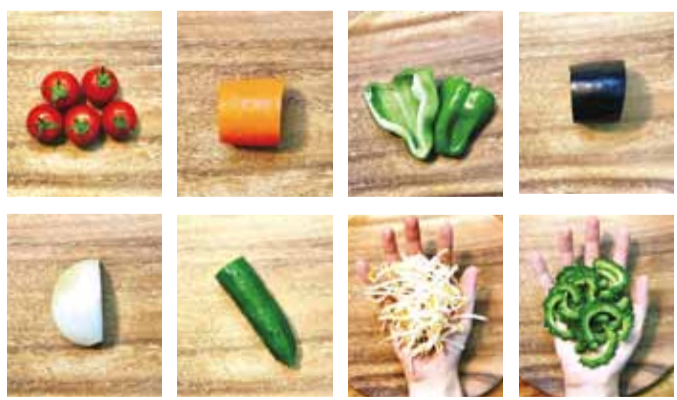


プラスあと+100gを達成するコツ

野菜を増やしたいけど「100gっていったいどのくらいの量なの!?」「どうやって増やしたらいいの!?」と思ったそこのあなた。右の資料を参考に自分で作る時でも、外で買う時でも、野菜を増やすコツをつかんでみませんか？

自分で料理を作る人へ...

写真は野菜50gの目安です。この中から2つ選んでいつもの食事に足してみましよう。



もっと簡単に野菜を増やしたい人へ...

いつもの食事に **プラスワン!**

外食・テイクアウト編 ハンバーガー + コールスローサラダ ラーメン + 八宝菜 お弁当 + 野菜スープ	おうちごはん編 汁の具材には... +カットわかめ +カット野菜 +しめじ
--	--

【冷凍庫からパッとプラス♪】
 冷凍野菜も便利！忙しくて買い物に行けない時や自粛期間で買い物控えたい時にも冷凍庫に常備しておくとお安心！

きゅうり	ゴーヤ	「なはベジ協力店」のステッカーをみたよ。	一日に野菜を両手いっぱい量を食べてるといいんだって。	パプリカ	ナス	野菜についてうちのひと話をしたよ	ニンジン	嫌いな野菜が入っていて少し残しちゃった。次はがんばろう	だいこん	ゴール
▶4すすむ	▶2すすむ		▶1すすむ	▶2すすむ	▶2すすむ	▶3すすむ	▶1もどる			♡☆