

2025年度版

ヘルシー ガイドブック

お得なクーポン掲載

有効期限

2025
4/1~
2026
3/31

やさやさ野菜をたくさん食べよう! ※店舗情報は令和7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 食の健康づくり応援団・なはベジ協力店



那覇市では、不足している分の野菜が摂れるよう

「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。

那覇市の現実！

／知ってほしい、／



1 肥満者が多い

那覇市は、肥満者の割合が全国よりも高く…

男性 59.4% / 全国：43.0%

女性 23.2% / 全国：13.0%

男性は3人に1人、女性は5人に1人が
 肥満という実態がある。

(出典)
 厚生労働省：(令和2年)「特定健康診査・特定保健指導の実施の状況」
 那覇市：(令和2年)国保特定健康診査

2 野菜不足

沖縄県民は、

1日に食べてほしい野菜の量350gに
あと100g(一皿分)^{*}ほど足りていません。

*男性は87g 女性は70g



(出典)
 沖縄県：(令和3年) 県民健康・栄養調査

ガイドマップ°

(首里)



ガイドマップ°

(小禄)



店舗情報は令和7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

店舗一覧の見方

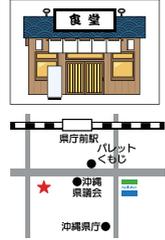
業種情報

- 居酒屋
- 飲食店
- 弁当・惣菜
- スーパー
- その他

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。P29から詳しい内容を確認できます。

〇〇食堂



- 有り
- 住所** 〇〇〇〇〇〇〇〇
- 電話番号** 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
- 営業時間** 〇〇~〇〇
- 定休日** 火・盆・正月

地区ごとの色分け

- …本 庁
- …小 緑
- …真和志
- …その他
- …首 里

店舗情報

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。

キッチンあみか



- 無
- 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・月曜日
祝日

いなり屋 ゴン



無

- 住所** 泊1-11-6
- 電話番号** 0943-6114 4
- 営業時間** ~19:00

令和7年3月閉店



プティリス食堂



有り

- 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** 月曜日
その他不定休

ジミー 那覇店



有り



- 住所** 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



メディカルハーブカフェ



無



- 住所** 安謝1-2-5
メディカルガーデンプライス2F
- 電話番号** 098-863-0201
- 営業時間** 10:00~16:30 (LO/16:00)
- 定休日** 火曜日



本 庁

首 里

真 和 志

小 緑

そ の 他

本 庁

首 里

真 和 志

小 緑

そ の 他

店舗情報は令和7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

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

 detox café Soup On 



 有り

住 所 おもろまち4-11-36-102

電話番号 098-963-6750

営業時間 11:00~19:00
水曜日 11:00~15:00
土日祝日 11:00~20:00
(LO/30分前)

定休日 不定休



 おとどけ弁当 きなり 



 無

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 日曜日



 利茶 (りた) 



 無

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・日曜日
・年末年始



 生ラムジンギスカン羊や



 無

住 所 前島2-14-28

電話番号 098-917-5651

営業時間 17:30~24:00
(LO/23:00)

定休日 火曜日



 みの家 天久楽市店 



 有り

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 (ワークイ)



 ごはんやうらら 



 無

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



 REOテウラキッチン暁



 無

住 所 前島3丁目15-20
コーポ海昇2階

電話番号 080-9851-1643

営業時間 11:30~14:00
18:00~24:00

定休日 日曜日



 ミルコミダス プリトー&タコス 



 無

住 所 牧志1-9-13 セリーヌ一銀1B

電話番号 080-9007-4411

営業時間 6:00~15:00

定休日 日曜日



店舗情報は令和7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

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

🛒 オーガニック市場 てんぶす 那覇店



📍 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・祝日
11:00～16:00

📅 定休日 なし



🍴 kuma café



📍 住 所 牧志2-21-1小湾ビル1F

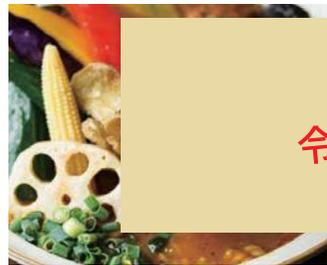
☎️ 電話番号 098-862-3395

🕒 営業時間 8:00～11:00 (LO/10:20)
12:00～18:00

📅 定休日 水曜日
第2第4木曜日



🍴 路地裏カリイ侍. 那覇店



📍 住 所 牧志2-21-1小湾ビル2F

☎️ 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 水曜日
第2第4木曜日

📱 インスタグラムにて確認



🍴 食堂 faidama



📍 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 11:00～15:00
(店内飲食は15:00まで)
売り切れ仕舞い

📅 定休日 月・火・水曜日



🏠 松尾芭商



📍 住 所 松尾2-19-32

☎️ 電話番号 090-5932-8831

🕒 営業時間 10:00～19:00

📅 定休日 日曜日



🍴 さぼらみ saborami



📍 住 所 松尾2-11-23

☎️ 電話番号 090-7451-8327

🕒 営業時間 12:00～20:00
(LO/19:00)

📅 定休日 木・日曜日



🍴 料理とお酒の店 毬



📍 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 日曜日



🏠 しゃぶしゃぶ浜田



📍 住 所 久茂地2-13-20
ラビエンズ久茂地1F

☎️ 電話番号 098-861-2919

🕒 営業時間 17:00～23:00

📅 定休日 日曜日



本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

店舗情報は令和7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

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

BarOwl



無

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02:00
(LO/翌01:00)
予約制

定休日 不定休



DISH&WINE CRIB



無

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・土曜日
11:00～14:00
ディナー 定休日以外
17:00～23:00
(LO/22:30)

定休日 木曜日



HELLO! 58 (ハローゴーヤ)



無

住所 久茂地3-2-22

営業時間 14:00～21:00

定休日 不定休



甘味処 万丸



無

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・日曜日・祝日



琉球style カフェまつもと



無

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・日曜日



お食事処 みかど



無

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 元旦・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



有り

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 火曜日・盆・正月



あめいろ食堂



無

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・日曜日



本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

店舗情報は令和7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

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

 島そば一番地



 有り (コインパーキング)

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・金曜日



 Cafe...and



 有り (コインパーキング)

住 所 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
(LO/15:00)

定休日 水曜日



 琉球おばんさい つかや



 無

住 所 松尾2-24-8 1階

電話番号 080-6492-7927

営業時間 10:00~15:00

定休日 日曜日



 定食屋 Rhizome



 無

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 月曜日



 和食居酒屋 クーパーズ



 無

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



 レストラン オアシス



 有り (コインパーキング)

住 所 古波蔵4-10-55

営業時間 平日 9:00~16:00
(LO/15:30)
土 9:00~14:00
(LO/13:30)

定休日 日・祝祭日



 わが家のハルラボ商店



 有り

住 所 古島2-26-1 102

電話番号 098-943-9575

営業時間 14:00~19:00

定休日 日・月曜日・祝日



 märch



 有り

住 所 安里82-1

営業時間 11:00~18:30

定休日 水曜日



店舗情報は令和7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

本
行
真
和
志
首
里
小
祿
そ
の
他

 HAMBURGER DINER FLIP-FLOP   無



住 所 安里48番地
電話番号 098-975-9757
営業時間 9:00~18:00 (LO/17:00)
水・日・祝 9:00~16:00 (LO/15:00)

定休日 1・11・21・31
(1のつく日は定休日)
不定休



 ヘルシーフーズ 



 有り (コインパーキング)

住 所 安里1-1-17 1F
電話番号 098-884-2158 (予約制)
営業時間 9:00~17:00

定休日 なし



 Kitchen 



 無

住 所 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 (LO/14:00)

定休日 日・月曜日定休
祝日/不定休



 韓国料理とキムチ 真善無添食 (shinzen-mutensyoku)   有



住 所 寄宮2-1-3
電話番号 090-2153-0240
営業時間 火~土 10:00~16:00
日・祝 10:00~15:00

定休日 月曜日
(祝日振替あり)



 モーニングカフェ おはな 



 有り

住 所 繁多川13-14-30
電話番号 080-3439-7094
営業時間 8:00~17:00
定休日 火・土曜日



 Sand ya Sun 



 無

住 所 繁多川1-3-24 1階
電話番号 090-9781-7887
営業時間 11:00
-売切れ次第終了

定休日 日・月曜日



 まごころ弁当 那覇店  



 有り

住 所 与義2-13-8
電話番号 098-996-7383
営業時間 8:00~16:00

定休日 日曜日



 カフェ・ダイニング marumi house   無



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 ランチ 11:30~15:00 (LO/14:30)

定休日 日・祝日



本
行
真
和
志
首
里
小
祿
そ
の
他

店舗情報は令和7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

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

🍴 103 OKINAWA



P 有り

住 所 与儀320-5 1F
電話番号 098-988-0013
営業時間 11:00～19:00
定休日 水曜日



🍴 海鮮と地鶏酒場 富乃家



P 有り

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



🍴 焼鳥と和牛肉料理 とり乃家×肉乃家

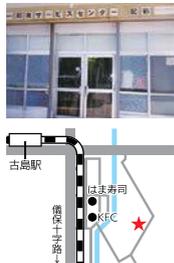


P 有り

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



🍴 配食サービスセンター 配彩



P 無

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 日曜日



🍴 &more アンドモア



P 有り

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・木曜日



🍴 首里彩ごはん うない



P 無

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
ディナー 17:30～22:30
定休日 月・火曜日



🍴 ヘルシーパスタ料理専門店 下地パスタ研究所



P 有り

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 ランチ 11:30～16:00
(LO/15:00)
ディナー
18:00～23:00
(LO/22:00)
定休日 不定休



🍴 うえち家



P 有り

住 所 首里儀保町1-31番地
兼城アパート101
電話番号 098-885-9577
営業時間 12:00～14:30
(LO/14:00)
17:00～23:00
(LO/22:30)
定休日 日・月曜日



店舗情報は令和7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

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

本
庁

真
和
志

首
里

小
禄

そ
の
他

 **カフェ木箱**  



 有り

住 所 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・日曜日・祝日



 **レストラン首里杜** 



 有り (コインパーキング)

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・木曜日



 **cafeめしギャラリー さまさま** 



 有り

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 日曜日



 **首里のひだまり**  



 無

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~木曜日



 **おうちカフェ・喫茶 青柳**



 有り

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



 **シマミドリ**  



 有り

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・日曜日
Instagram
にて確認



 **PICO食堂** 



 無

住 所 首里汀良町3-17 新垣ビル2階
電話番号 098-917-2725
営業時間 11:00~18:00
定休日 日・月曜日



 **首里 いろは庭**



 有り

住 所 首里金城町3-34-5
電話番号 098-885-3666
営業時間 12:00~14:00
18:00~21:00
定休日 水曜日



店舗情報は令和7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

本
庁
真
和
志
首
里

小
禄

そ
の
他

本
庁
真
和
志
首
里

小
禄

そ
の
他

 STEAK HOUSE DAY'S 



 有り

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
 デイナー15:00~22:00
 (LO/21:00)
定休日 不定休



 torico 



 有り

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・水曜日



 自家焙煎珈琲 田原屋 



 有り

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・祝祭日



 看板のない弁当屋 やのつま 



 無

住 所 宇栄原1-3-6
営業時間 AM11:30
 -売切れ次第終了
定休日 日・祝祭日



 桜 (もみじ) 弁当 



 有り

住 所 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



 あんじんもこ 



 有り

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 水曜日



 魚屋直営食堂 魚まる 



 有り

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



 業務スーパー 小禄店 



 有り

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・2日



店舗情報は令和7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



コープ おきなわ  

全店舗 営業時間 9:00~22:00
共通 定休日 基本的に年中無休。
旧盆は早めに閉店する場合があります。



コープ あっぷるタウン

住所 おもろまち3丁目3-1
電話番号 098-941-8020

P 有り



コープ おろく

住所 鏡原町34-21
電話番号 098-857-0069

P 有り



コープ こくば

住所 国場368
電話番号 098-831-8400

P 有り



コープ 首里

住所 首里汀良町3丁目104-1
電話番号 098-887-5633

P 有り



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

P 有り



KO菜YA  

全店舗 営業時間 11:00~23:00
共通 定休日 なし



KO菜YA 新都心店

住所 安謝2-4-12
電話番号 098-927-7247

P 有り



KO菜YA 小禄店

住所 金城5-1-1 1F
電話番号 098-857-3068

P 有り



SUBWAY 

全店舗 定休日 なし
共通



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

P 有り



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

P 有り



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
(L.O. 20:30)



本
真
和
志
首
里
小
禄
其
他

本
真
和
志
首
里
小
禄
其
他

タイプ別

目指せ!野菜プラス生活 **ベジ活**

下の3つから自分に合ったタイプを選んで、野菜をプラスしてみましょう!



Aさんタイプ

\常備菜/ピクルス **作り方**



- ・料理が得意
- ・外食より自炊派
- ・できるだけ家で食べたい



- ①好きな野菜をスティック状にカットし、保存容器に入れる
- ②ピクルス液(酢2:砂糖1)を作り、①へ入れて冷蔵庫で保存する

Bさんタイプ

\ごはんのにのせるだけ/
おまめの親子丼



- ・忙しくて自炊する時間がない
- ・料理はできるけど、あまり得意な方ではない



- 【材料】2人分
- ・ごはん…300g
 - ・絹納豆…100g
 - ・納豆…2パック
 - ・キムチ…60g
 - ・オクラ(冷凍)…40g

- 作り方**
- ①ご飯を器に入れる
 - ②豆腐をスプーンで崩しながら①の上のにのせる
 - ③納豆とタレ(納豆についているもの)を混ぜ合わせ②の上にかける
 - ④キムチをのせる



Cさんタイプ

①いつもの食事に野菜のおかずを+1 ②なはベジ協力で外食



- ・外食派
- ・料理はほとんどしない



なはベジ協力は、野菜を100g以上使ったメニューを提供しているお店です。おいしく野菜を食べよう!

2025年度版 ヘルシーガイドブック限定

お得なクーポン
プレゼント

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。

▶本庁 P8 **キッチンあみか**

100円引き

▶本庁 P10 **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)

▶本庁 P11 **ごはんやうらら**

さんぴん茶又はウーロン茶1杯無料

▶本庁 P12 **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・お惣菜購入10%オフ
(割引済の場合は適用しない)

▶本庁 P13 **しゃぶしゃぶ浜田**

あぐー 50g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。

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間/2026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/2026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/2026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/2026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/2026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

▶本庁 P15 お食事処みかど

沖縄ちゃんぼん購入された方 50円引き

▶本庁 P16 琉球おばんざい つかや

琉球御前6種盛り注文の方ジュースごはん1杯プレゼント

▶真和志 P19 まごころ弁当 那覇店

1000円以上購入で50円引き

▶首里 P21 首里彩ごはん うない

100円引き

▶首里 P22 カフェ木箱

お食事のご利用時 ドリンクプレゼント(3枚迄)

▶首里 P23 レストラン首里社

**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
(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)**

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間/2026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/2026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/2026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/2026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/2026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/2026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

▶首里 P23 首里のひだまり

ランチご注文の方 ミニデザートプレゼント

▶首里 P23 シマミドリ

500円以上購入につき50円割引

▶小禄 P25 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

▶その他 P27 KO菜YA 新都心店

ウーロン茶&ミニかき氷プレゼント

▶その他 P27 KO菜YA 小禄店

ウーロン茶&みそ汁プレゼント

～からだの車検 健康診断～



車を安全に長く利用し続けるには、車検や
部品交換などのメンテナンスが欠かせません。
私たちも定期的な「健診」を受けることで、
体の調子を確認する事ができます。



▲健診を分かりやすく
説明しています。

Healthy guidebook



食の健康づくり応援団
なはベジ協力店



期間/2026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/2026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/2026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/2026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/2026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

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Instagramも

要チェック!!

那覇市ホームページ

那覇市食の環境づくり

検索

那覇市健康増進課公式



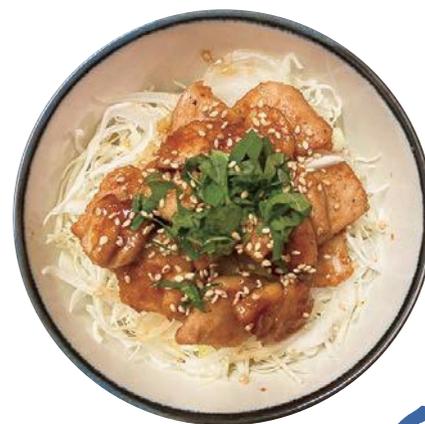
那覇市の市魚って知ってる?

～野菜と一緒に魚も食べよう～



マグロは栄養の宝庫!

那覇市の市魚であるマグロには、良質なタンパク質や脂質が豊富に含まれているほか、ビタミンEや鉄分などの私たちの体に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。



マグロの甘辛丼

材料 (4人分)

- まぐろ 240g
- 塩・コショウ 少々
- 小麦粉 適量
- ごま油 小さじ2
- ★めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4
- ★水 120ml
- ★テンメンジャン甜麵醬 小さじ1
- ★おろしにんにく 小さじ1
- ごはん 600g
- 大葉 4枚
- キャベツ 80g
- 玉ねぎ 40g
- 白いりごま 適量

作り方

下準備

- ・玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく
- ・キャベツ・大葉は千切りにする
- ・マグロは1cmの角切りにし、塩・コショウをしておく

1. マグロの水分をふき取り、小麦粉をまぶす
2. フライパンにごま油をひき、マグロの両面を焼く
3. マグロに火が通ったら★をすべて入れ火を止める
4. どんぶりにご飯を盛り、キャベツ、玉ねぎ、マグロの順に盛り付け、最後に大葉とゴマをのせて完成

ポイント

- ・辛めがお好みの方は、トウバンジャン甜麵醬を豆板醬に変えてもおいしいです



答え:那覇市の市魚は「マグロ」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