

おなかすいた～



1 Little Farm Kitchen  
SAWA  
☎080-3832-6651



5 大阪あわぎ大食堂  
☎06-6445-5550



2 JUICY'S  
LABORATORY  
☎06-7508-5684



6 農家厨房 肥後橋店  
☎06-4803-7803



9 菜々庵  
☎06-6556-9585



12 八百屋とごはん  
もりした  
☎06-6532-3381



3 Farm Cafe mothers  
堀江店  
☎06-6541-2147



7 天然食堂 かふう  
☎06-6533-0775



10 ダイワロイネットホテル  
四ツ橋内 HIROMARU  
☎070-7362-6026



13 八百屋とごはん  
かみや  
☎06-6533-0338



15 草鍋  
小川下&嵯多呂  
☎06-6584-1955



4 札幌スープカレー  
JACK 新町店  
☎06-6710-9654



8 ベジ米キッチン  
☎06-6443-8125



11 Bistro  
ITADAKIMASU  
☎06-6631-3923



14 八百屋とごはん  
かわさき  
☎06-4392-0338



# 大正区・住之江区・西成区



1 cafe & gallery minato  
☎06-7509-6521



4 natural sand  
☎ -



7 一心  
☎090-3204-6079



2 cafe lantern  
角燈  
☎06-6552-6358



5 本格スープカレーと定食のお店 こうき屋 ATC店  
(O's棟北館3F)  
☎06-6654-8031



8 食堂メトロ  
☎090-5655-8957



10 健康・野菜研究所 めばえキッチン  
☎080-9710-7900



12 喫茶パズル  
☎070-9025-9020



3 MICRADO  
☎090-3736-0286



6 cafe&dining goo-note  
(O's棟北館2F)  
☎06-6613-2150



9 HaNa DINING  
☎070-9166-1877



11 大阪ふくちゃんラーメン  
南加賀屋店  
☎06-6681-2630

出発進行～！



# 天王寺区・東成区・生野区・阿倍野区



- 1 プロムナードカフェ  
あべちか店  
☎06-6774-2455



- 9 米粉と発酵Cafe  
ことは  
☎ -



- 2 モノクローム  
☎06-6770-1365



- 10 葉菜茶  
☎06-6777-5722



- 3 玄三庵  
天王寺ミオプラザ館店  
☎06-6773-1055



- 11 TEPPAN  
健心  
☎06-6716-0966



- 4 ポケット  
☎06-6765-2178



- 5 with cafe bar K  
☎06-7176-4368



- 6 The Coffee  
Market 145  
☎06-6773-1450



- 12 八百屋&Café  
はっぴ〜べじたぶる  
☎090-7498-9643



- 15 Café & Meal MUJI  
近鉄あべのハルカス  
☎06-6624-2260



- 7 生ハム&イタリアン  
VINO  
☎06-6761-5583



- 13 玄米カフェ実身美  
あべの店  
☎06-6622-2135



- 16 お弁当の百里  
あべの店  
☎06-6621-4563



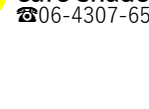
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



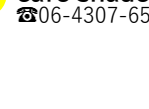
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



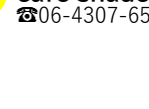
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



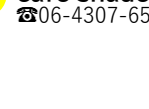
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



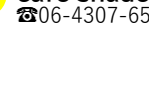
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



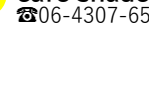
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



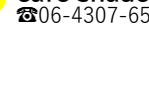
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



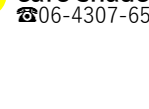
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



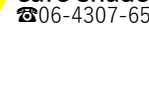
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



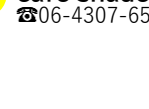
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



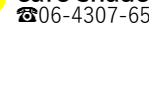
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



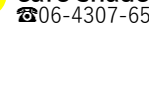
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



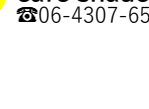
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



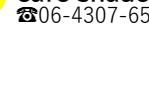
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



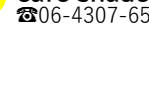
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



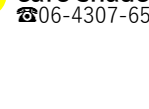
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



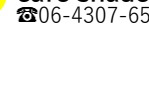
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



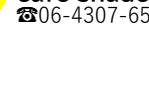
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



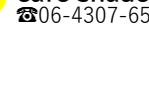
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



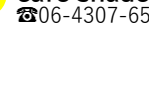
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



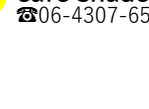
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



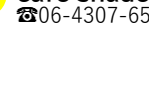
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



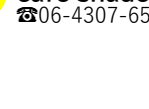
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



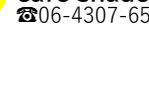
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



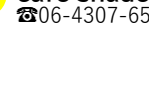
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



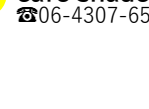
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



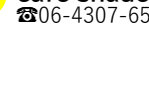
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



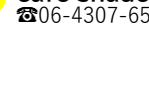
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



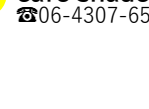
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



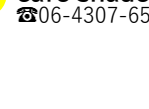
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



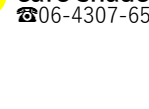
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



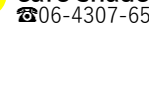
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004



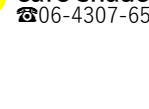
- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655



- 17 TOMOYASU  
SEISAKUSHO  
Cafe & Bar  
☎06-6627-2004

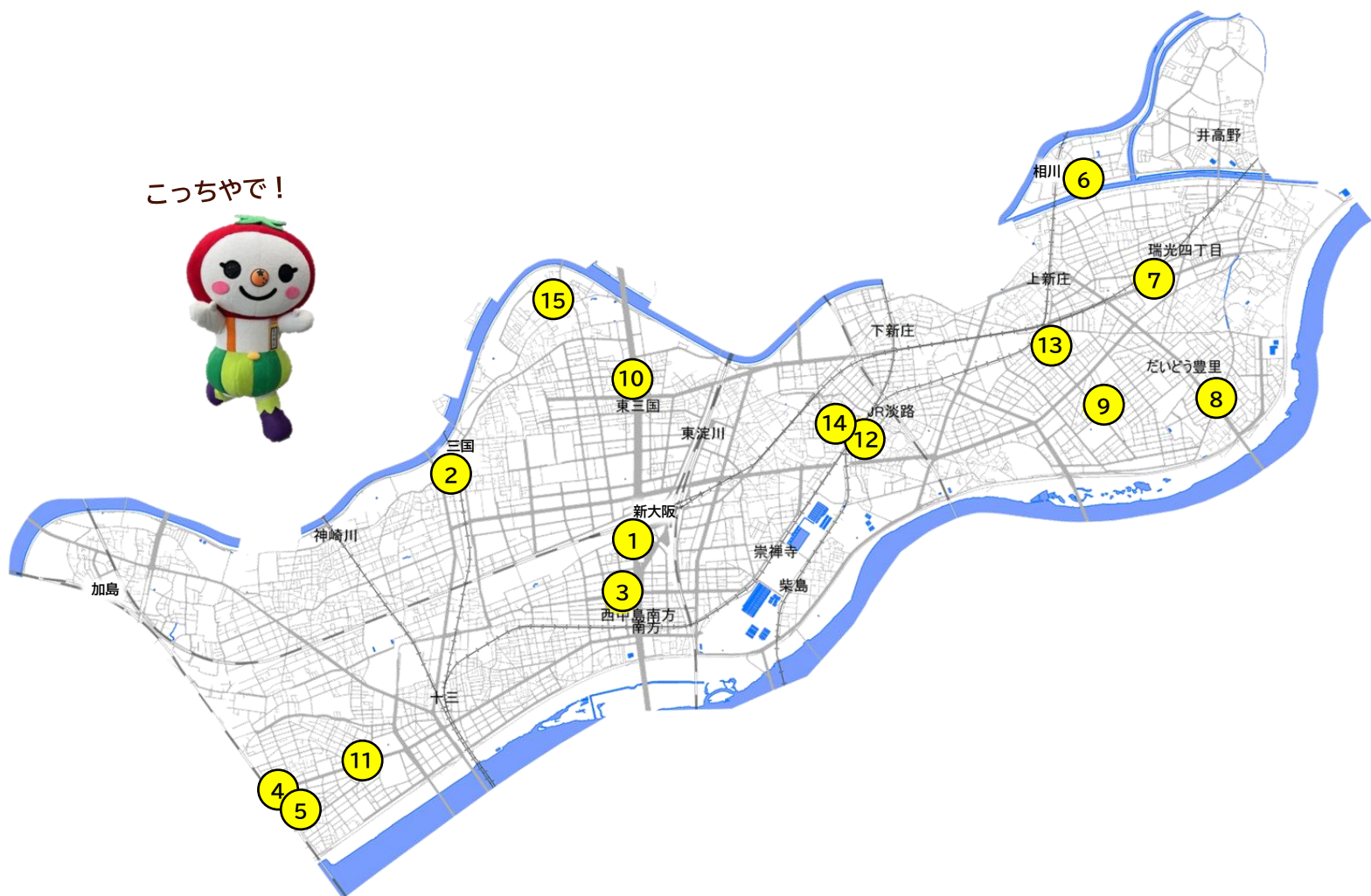


- 8 cafe shade tree  
☎06-4307-6558



- 14 旬の酒場 さむらい  
☎06-6697-3655

こっちゃで!



1 はぐるま  
☎06-6305-3500



4 ウチノオカン〜野菜と  
麴のやさしいお店〜  
☎050-6862-9248



7 喫茶館 グロリア  
☎06-6327-2984



10 LUNCH&しゃぶしゃぶ  
SUMIKA  
☎06-6395-6555



13 トマト食堂バランス  
☎06-6732-9988



2 晴れ日  
☎06-6150-0501



5 カレーナンドスプーン  
☎06-6838-3410



8 中華料理ぐら  
☎06-7860-4062



11 大阪ふくちゃんラーメン  
塚本店  
☎06-6303-5040



14 Ricoprire  
☎070-2031-6738



3 しゃぶしゃぶ×ワイン  
アスペルジュ  
☎06-6304-4793



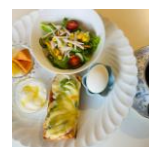
6 Cafe Non  
☎090-3674-1553



9 はし元  
☎06-6329-8661



12 御料理すずき  
☎06-6322-0093



15 NPO法人ここから100  
☎090-8538-5253

わくわく♪





1 お好み焼き くる  
☎06-6690-7628



6 菜食ごはん Rocca  
☎06-6621-8335



11 野菜と果物のCAFE  
Rashisa  
☎ -



15 中国小菜 双琉  
☎06-6655-0616



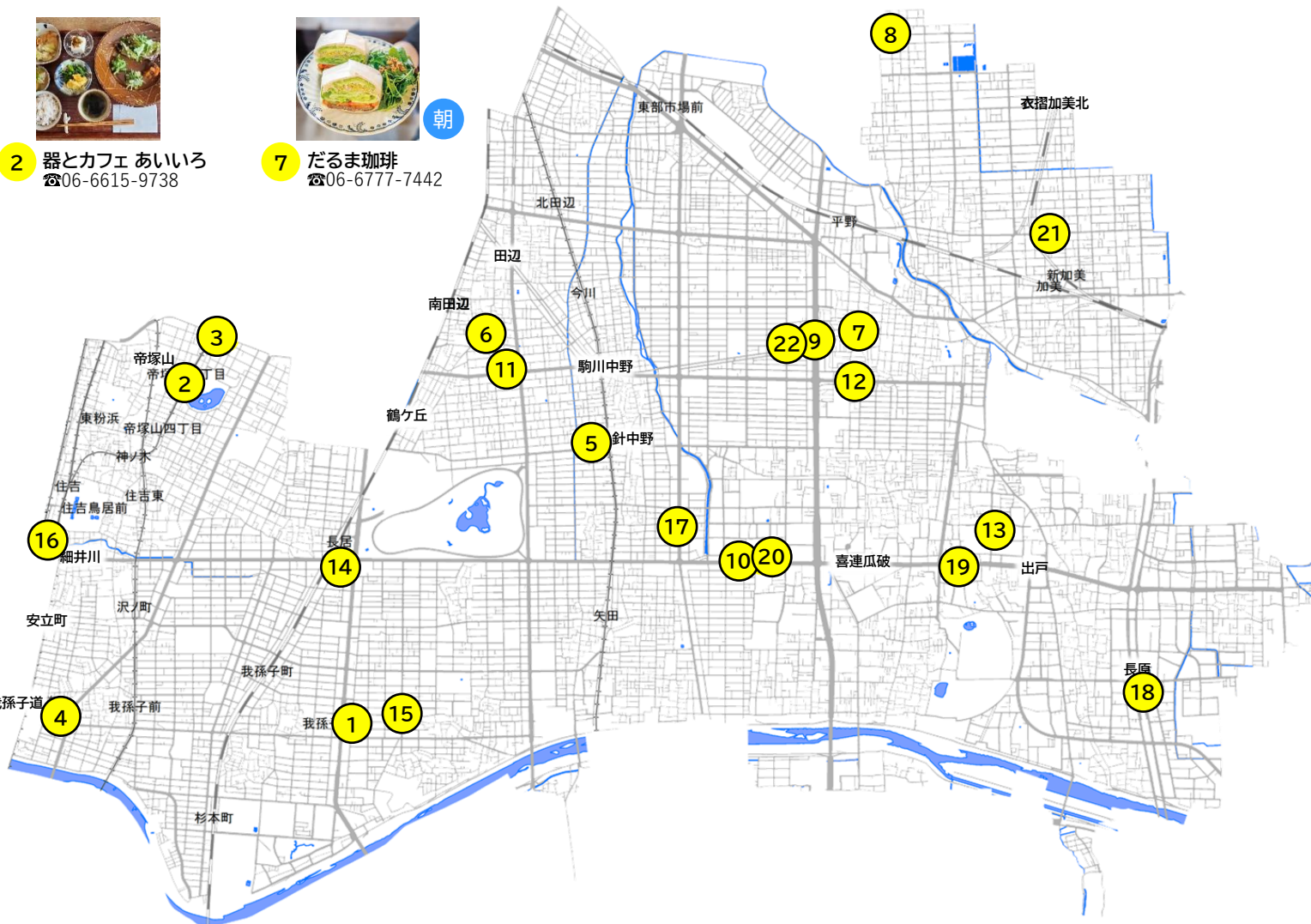
19 大阪ふくちゃん  
ラーメン 瓜破店  
☎06-6701-4646



2 器とカフェ あいいろ  
☎06-6615-9738



**7 だるま珈琲**  
☎06-6777-7442



**3 Hayuca**  
**Natural Kitchen**  
☎06-6657-4425



8 アモーレ  
☎06-6753-8809



12 惣菜とうふ 早川  
☎06-6792-0107



16 酵素玄米カフェ  
季乃香  
☎06-7508-3797



20 大阪ふくちゃん  
ラーメン 平野店  
☎06-6790-8806



**4 和ダイニング-ジャンプ**  
☎06-6676-2090



9 鞍瀨



13 ふくろうのひとやすみ  
☎06-6706-5281



17 福福ラーメン  
湯里店  
☎06-6790-3733



21 大阪ふくちゃん  
ラーメン 加美店  
☎06-7777-5602



5 お尋ふく  
☎06-6690-7237



10 ころころ亭  
☎06-6705-5600



14 スンドゥブのまる喜  
☎06-7777-7545



18 大阪ふくちゃん  
ラーメン 長原店  
☎06-6790-9213



**22** **ビオラヤカフェ**  
☎080-5777-3088

# やさいをよく噛んで食べよう！

野菜を食べると  
どんないいことがあるの？



よく噛むと  
どんないいことがあるの？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康の保持・増進に欠かせない食品です。野菜をたくさん食べることで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されます。

より健康的な生活を送るためにも、野菜を**1日350g以上**食べることを心がけましょう。  
また、よく噛んで食べることは、食べ物を味わって食べられることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。

## 野菜を350g以上食べるために

### ①カット野菜、冷凍野菜で手軽に

開けたらそのまま食べられるカット野菜や下処理済の冷凍野菜で調理の手間を減らすことができます



生で食べることで  
噛む回数アップ！



### ②電子レンジを活用して

好きな野菜を電子レンジで加熱して温野菜にすることでかさが減り、たくさん食べることができます



乱切りにすることで  
噛む回数アップ！



### ③汁物に野菜をたっぷりと

野菜たっぷりの汁物で一度に多くの野菜を食べることができます



野菜を大きめに切ることで  
噛む回数アップ！



### ④外食時に野菜が豊富なメニューを選ぶ

やさしいTABE店には野菜がたくさん食べられるメニューがあります

行こっ



## やさしいTABE店 について詳しくはこちら

ホームページ



instagram



マップ



お店を  
地図から  
探せるで～



発行

大阪市保健所 管理課 健康栄養グループ

☎ 06-6647-0662

✉ syokuiku-osaka@city.osaka.lg.jp