



かわちながの あっぱれ！ゴハンプロジェクト

～飲食店でタニタ監修メニューの提供を開始～

河内長野市では、南花台で社会実験的に実施するスマートエイジング事業において「健康寿命の延伸」を目的とし、健康総合企業の（株）タニタと連携して、様々な取り組みを展開しています。

このたび、河内長野市内の飲食店 10 店舗にてタニタ監修による健康に配慮したメニュー開発が行われ、2月15日からメニュー提供が開始されました。メニューは定食スタイル（一汁三菜）で、カロリーは 500kcal 前後、塩分は 3g 前後に抑えること、また、野菜を豊富に使うことで栄養バランスを高めることなどが基本コンセプトとなっています。また、食材を大きめにカットして咀嚼回数を増やし、満腹感を出すための工夫がされるなど、カロリーを抑えながら美味しく、満足感が得られ、（株）タニタの厳しいブランドチェックをクリアしたメニューとなっています。

今後はこの取り組みをきっかけとして、市民の健康意識の高まりにつながる展開を図っていきます。

なお、飲食店 10 店舗で出されるメニューなどの詳細は別紙チラシをご覧ください。

※本事業については、大阪府スマートエイジング・シティ地方創生戦略事業推進費補助金（地方創生加速化交付金）を活用して実施しています。

問い合わせ 河内長野市 総合政策部 政策企画課

☎0721-53-1111





タニタ監修メニューがやってきた!

かわちながの あっぱれ!ゴハン プロジェクト

健康総合企業タニタが、飲食店のメニューを監修するプロジェクト。

健康を配慮した献立ルールのもと、10人のシェフがメニューづくりに大奮闘!

お店独自のメニューにタニタのヘルシーエッセンスが加わり、

この春、河内長野市内で提供をスタートします。



参加シェフ
はこちら!

*提供期間:
2017年2月15日~2018年3月末
*ランチタイムのみ

タニタ監修

レシピ考案

塩分控えめ約3g

野菜たっぷり!
1日に必要な量の約1/2以上
カロリーは500kcal前後

タニタがしっかり試食して
コンセプト・味をチェック

TANITA

第一回試食

第二回試食

現在
ランチ
販売中

タニタブランドチェック

グルメハウス プシューケ

503 kcal

たっぷり野菜と鶏もも肉の
トマトソース ¥2,160

お野菜たっぷりの、限定メニューで
心も体も癒してほしいです

河内長野市楠町東1651-1
0721-53-6677 (map-E)

*前日までに要予約

中西克之シェフ

健美食彩処 柚乃香

498 kcal

陶板蒸し色菜御膳 ¥1,620

味・視・嗅の3覚にもこだわり、仕上げました。料理をお楽しみ頂ければ幸いです

河内長野市西代町3-10
0721-56-0020 (map-F)

*2日前までに要予約 ランチ営業:水・金・日他

竹村光弘シェフ

イタリアン アランチャ

597 kcal

仔牛グリーニアとボルチーニ
スープのプランツォ ¥2,000

ちょっとリッチにボルチーニ茸
のスープも。でもカロリーは控えめで

河内長野市南花台1-31-1
0721-60-0365 (map-D)

*3日前までに要予約(応相談)

荒井謙シェフ

スリランカダイニング アマヤ

506 kcal

スリランカアーユル
ヴェーダプレート ¥1,500

スリランカ伝統医学アーユル
ヴェーダを基に、美味しく華やかに仕上げました

河内長野市西之山町4-23-102
0721-53-5033 (map-G)

*2日前までに要予約

ラッキーシェフ

SoNRisa cafe

512 kcal

採れたて旬野菜
ロールランチ ¥1,080

タニタさん監修の元、安心素材で
食べるものから健康になれるランチです

河内長野市西之山町4-23
アルトリーベビル103 (map-H) 山添陽子シェフ

0721-54-1889 *毎月第3週のみ販売

とんかつダイニング 大地

578 kcal

和膳 天使の海老フライ&国産上豚
ヘレかつの温野菜添え ¥1,390

より安心・健康。美味しく栄養満点。
ヘルシーでご満足頂けるお料理をどうぞ

河内長野市木戸西町3-1-10小阪ビル1-B
0721-56-0011 (map-K)

*4名様以上は要予約

中塚隆士シェフ
岡本航太シェフ

中国養生家庭料理 桃李

546 kcal

李さんの薬食同源ランチ ¥1,380

心を込めた創作料理です

河内長野市南花台1-1-10
0721-55-2398 (map-I)

*2日前までに要予約

李博シェフ

Bbcafe

511 kcal

もりもり野菜とがっつり
ポークソテー ¥1,180

ボリュームもあり味付けもしっかり
したものでカロリーオフを目指しました!

河内長野市西之山町16-4
0721-56-6567 (map-L)

*前日までに要予約(限定10食)

橋本直也シェフ

tea room ALICE

499 kcal

厚切りローストビーフの
たっぷりランチ ¥1,350

健康にヘルシーはもちろんのこと!
外食したいと思うメニューを考えました!

河内長野市向野町641
0721-21-5138 (map-J)

*金土のみ 2日前までに要予約

橋本仁美シェフ

料理教室&cafe SPOON

509 kcal

五感で楽しむ
ヘルシーランチ ¥1,100

野菜たっぷりの美味しいランチ。
味覚と視覚をほっこり癒してみせます

河内長野市喜多町700-1
090-8230-3911 (map-M)

*前日12時までに要予約 ランチ営業:水のみ

池辺直子シェフ