

# ぎふ食と健康応援店 マップ

美濃加茂市・可児市  
加茂郡・可児郡

「ぎふ食と健康応援店」とは？  
外食をしたり、市販の弁当・惣菜などを利用する  
県民の皆さんが、食を通じて健康な生活が送れるよう、  
栄養成分表示や健康情報の提供などに取り組んでいる  
お店（飲食店など）のことです。

このステッカーが目印です。



## 「登録店の種類」

### ① 栄養成分表示の店

- ★★★… バランスメニュー（※1）の提供と  
栄養成分表示をしています。
- ★★… 健康応援メニュー（※2）の提供と  
栄養成分表示をしています。
- ★… 栄養成分表示をしています。

### ② 健康情報提供の店

\*掲載情報は平成29年2月現在の内容で、  
変更がある場合があります。

お問い合わせ 岐阜県可茂保健所  
〒505-8508

美濃加茂市古井町下古井2610-1

TEL 0574-25-3111（代表）

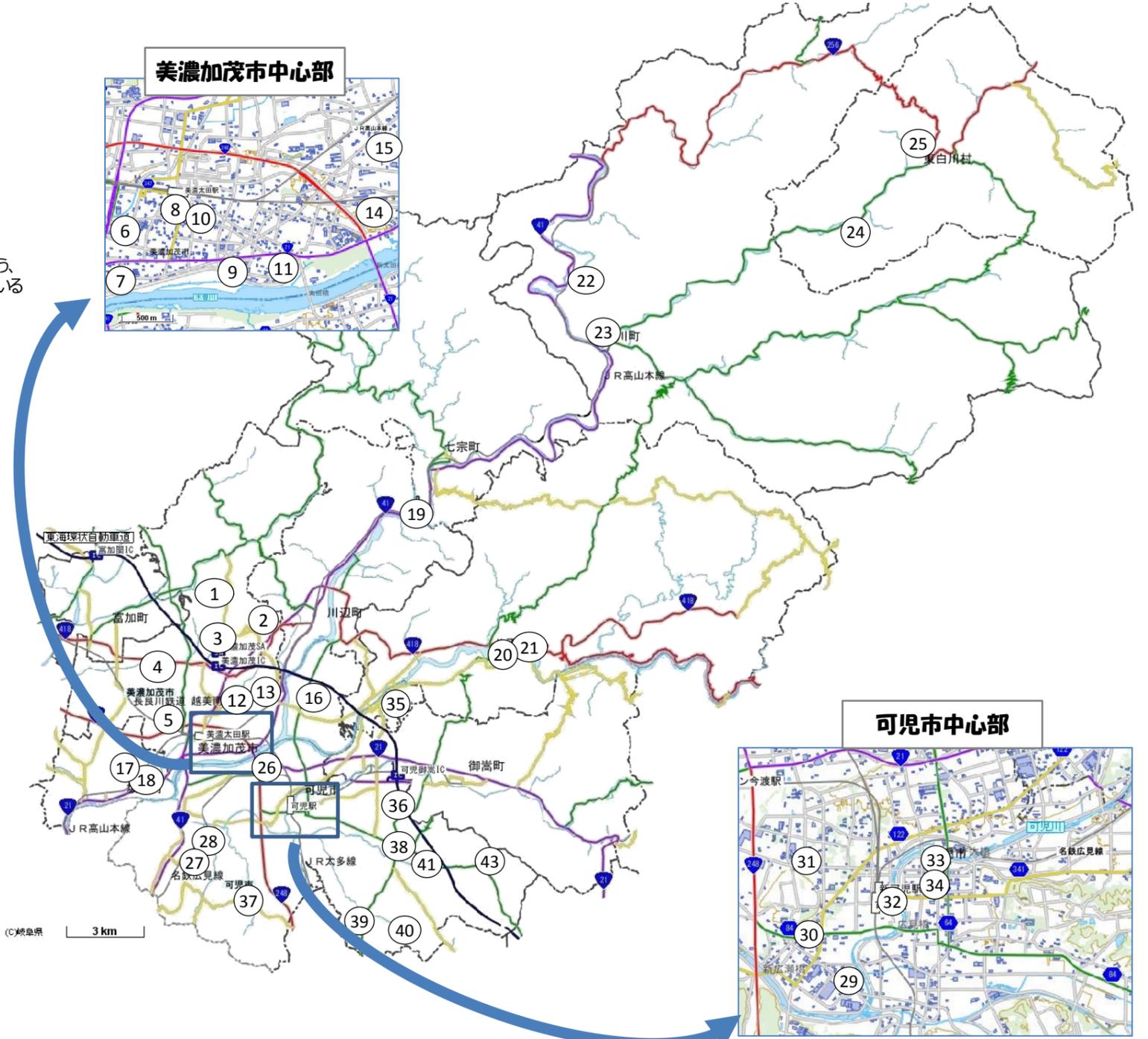
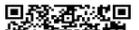
店舗詳細はPCや携帯でも確認できます。

▶ PCはこちら↓

▶ 携帯はこちら

ぎふ食と健康応援店

検索



○セブンイレブン  
○サークルKサンクス  
○ローソン  
○カレーハウスCoCo壱番屋  
各店舗も「ぎふ食と健康応援店」に  
登録しています。



### 1 みのかも健康の森

☎ 美濃加茂市山之上町7559 《軽食・喫茶》 ★  
☎ 0574-29-1108  
営 (4月-9月)10:00~16:00, (10月-3月)10:00~15:30  
休 水曜日(祝日の場合は翌日)  
イチオシ  
祝日を除いた金・土曜日は手打ち  
そばが食べられます(国産粉使用)。

### 2 明智ゴルフ倶楽部 賑濟寺ゴルフ場

☎ 美濃加茂市山之上町3300-1 《和食など》 ★★★  
☎ 0574-25-4111  
営 9:00~18:00  
休 無休  
イチオシ  
ゴルフ場ならではの緑に囲まれた  
レストランです。

### 3 美濃加茂サービスエリア

☎ 美濃加茂市蜂屋町上蜂屋2564 《和食など》 ★  
☎ 0574-24-5353  
営 7:00~21:00(冬期:~20:00)  
休 無休  
イチオシ  
高速道路から利用できます。

### 4 茶めし処 ゆず

☎ 美濃加茂市蜂屋町下蜂屋2176-2 《和食》 ★★  
☎ 0574-26-6188  
営 8:00~21:00  
休 月曜日, 第3日曜日  
イチオシ  
自家栽培の野菜を使用してい  
ます。地産地消でヘルシーです。

### 5 珈琲 ぼおーのぼおーの

☎ 美濃加茂市西町7-71-1 《喫茶・軽食》 ★  
☎ 0574-28-0539  
営 8:00~17:00  
休 木・金曜日  
イチオシ  
おいしい珈琲をお入れします。  
全面禁煙です。

### 6 らあめん家 ありがとう。

☎ 美濃加茂市太田町1926-2 《ラーメン》 ★  
☎ 0574-50-1480  
営 (平日)9:00~14:00, 18:00~22:00  
休 木曜日  
イチオシ  
安心、安全でかつ地産地消を推進  
し、できるだけ地元の食材を使っ  
ています。

### 7 いまやす

☎ 美濃加茂市太田町本町4-4-31 《軽食・喫茶》 ★  
☎ 0574-27-1122  
営 (平日)9:00~18:00(日曜)9:00~17:00  
休 月曜日  
イチオシ  
ひるがの高原牛乳を使った食バ  
ン

### 8 シティホテル美濃加茂 創作料理あかね

☎ 美濃加茂市太田町2565番地の1 《和食》 ★  
☎ 0574-27-1122  
営 11:30~14:00  
休 日曜日・月曜日  
イチオシ  
美濃加茂市を一望できるロケ  
ーションのもと、四季折々の旬の味  
覚を地元食材でご堪能ください。

### 9 可茂総合庁舎内 なん天

☎ 美濃加茂市古井町下古井2610-1 《和食など》 ★★  
☎ 0574-25-7750  
営 8:00~16:00  
休 土・日・祝祭日  
イチオシ  
2~3種類の日替わりランチをお  
ふるの味で提供しております。

### 10 さぼるーじゅ

☎ 美濃加茂市古井町下古井27 《軽食・喫茶》 ★★  
☎ 080-6942-9745  
営 8:30~16:30  
休 土・日・祝祭日  
イチオシ  
油脂・乳製品・卵を使わない手  
作り食パンと終日モーニング

### 11 ファミリーレストラン ココス美濃加茂店

☎ 美濃加茂市御門町1-5-9 《レストラン》 ★★  
☎ 0574-23-0277  
営 平日9:00~24:00, 土日祝8:00~24:00  
休 年中無休  
イチオシ  
食の安全はもとより、お子様メニ  
ューにおいて、低アレルギーメニュー、食物  
アレルギーへの取り組みを積極的に  
実施しています。

### 12 末広飯店

☎ 美濃加茂市本郷町5-13-32 《ラーメン》 ★★  
☎ 0574-27-3628  
営 11:00~14:00, 17:00~21:30  
休 火曜日  
イチオシ  
野菜たっぷりの麺類もおすすめ。  
色んなメニューがあります！

### 13 きまま

☎ 美濃加茂市本郷町7丁目165-1 《和食》 ★★  
☎ 0574-27-4456  
営 11:30~14:00  
休 日曜日・祝祭日  
イチオシ  
季節により採れた自家製野菜を  
使ったメニューを提供しています。

### 14 デリカサイト アピタ美濃加茂店

☎ 美濃加茂市野野町2-5-65 《惣菜》 ★★  
☎ 0574-27-4545  
営 10:00~21:00(毎週土日9:00~21:00)  
休 不定休  
イチオシ  
健康・健脳に役立つ食。お寿司・  
お弁当・惣菜。お手頃価格・手作  
りでご用意しております。

### 15 珈琲屋 ほっ蔵

☎ 美濃加茂市本郷町9-1-32 《喫茶・軽食》 ★★  
☎ 0574-28-2477  
営 9:00~16:30(ラストオーダー16:00)  
休 水・木曜日  
イチオシ  
店内にギャラリーがあります。展  
示希望の方、お待ちしております。

### 16 やんちゃばば

☎ 美濃加茂市下米田町181-1 《その他》 ★★  
☎ 0574-27-6888  
営 9:30~13:00  
休 不定休  
イチオシ  
地元の食材を使用しています。  
朴葉寿司、へボ飯専門店



### 17 日本料理 郷部

☎ 坂祝町酒倉1540 《和食》 ★  
☎ 0574-26-8286  
営 11:00~15:00, 17:00~21:00  
休 水曜日  
イチオシ  
春・夏・秋と開放感あふれる  
園庭。バーベQ会場あり

**18 ピンキー**  
 〓 坂祝町酒倉371-1 《和食》 ★  
 ☎ 0574-27-3606  
 営 17:00~23:00  
 休 日曜日  
**イチオシ**  
 手作りをモットーとしています!



**川辺町**



**19 そば処 七福庵**  
 〓 川辺町下麻生567-2 《そば》 ★  
 ☎ 0574-53-6920  
 営 11:00~14:30  
 休 月・火曜日 **イチオシ**  
 天ざるそば、季節の山菜そばがおすすめ。創業16年。家族三世代の笑顔を創る場所を提供しております。



**八百津町**



**20 なんてん**  
 〓 八百津町八百津3827-1 《軽食・喫茶》 ★  
 ☎ 0574-43-2808  
 営 9:00~16:00  
 休 日曜日、祝祭日 **イチオシ**  
 手づくりパンもどうぞ!



**28 株式会社 長谷川商事**  
 〓 可児市東帷子1471-1 《惣菜》 ★  
 ☎ 0574-65-6344 【情報提供の店】  
 営 休  
**イチオシ**  
 手作りの味の良さと多彩な日替りメニュー。皆様のご健康を重視した栄養バランスを考えた給食弁当です。



**29 カフェレストラン ガウ・ヴァックス・ヴォグ**  
 〓 可児市下恵土5463-1 《洋食》 ★★  
 ☎ 0574-63-3711  
 営 (平日)11:00~15:00,18:00~24:00 (日・祝祭日)11:00~23:00  
 休 月曜日 **イチオシ**  
 自家栽培の野菜を使い、幅広いメニューが沢山あります。



**30 鳥よし**  
 〓 可児市下恵土1702-2 《その他》 ★★  
 ☎ 0574-62-0548  
 営 朝より21:00まで  
 休 火曜日 **イチオシ**  
 ケイちゃんには、野菜を色々追加することができます。野菜不足解消におすすめです。



**31 ファミリーレストラン ココス可児店**  
 〓 可児市下恵土野林2991 《レストラン》 ★★  
 ☎ 0574-60-0703  
 営 平日9:00~1:00,土日祝日8:00~1:00  
 休 年中無休 **イチオシ**  
 食の安全はもとより、お子様メニューにおいて、低アレルギーメニュー、食物アレルギーへの取り組みを積極的に実施しています。



**32 珈琲 れがーろ**  
 〓 可児市下恵土224-7 《軽食・喫茶》 ★★  
 ☎ 0574-63-2381  
 営 10:30~17:00  
 休 日曜日、月曜日、祝祭日 **イチオシ**  
 世界の優良農園の高品質豆のみをブレンドして淹れます。



**21 れもん**  
 〓 八百津町八百津2997-9 《軽食・喫茶》 ★★  
 ☎ 0574-43-2848  
 営 8:00~19:00  
 休 年中無休 **イチオシ**  
 木曽川のほとりで美味しいコーヒーと安心な食事を提供します。



**白川町**



**22 美濃白川ふるさと館 ピアチェーレ**  
 〓 白川町河東3500-1 《その他》 ★★  
 ☎ 0574-75-2146  
 営 9:00~18:00  
 休 水曜日(祝日の場合は営業)、年末年始 **イチオシ**  
 白川茶とハムは自家製のもを販売しています。



**23 成田屋**  
 〓 白川町河岐734-7 《和食》 ★  
 ☎ 0574-72-1056  
 営 17:00~22:00  
 休 水曜日 **イチオシ**  
 地元の野菜を使うようにしています!



**東白川村**



**33 cafe terrasse べるべる**  
 〓 可児市広見1-1可児市庁舎東館1階 《洋食》 ★  
 ☎ 0574-62-2150  
 営 7:30~17:00  
 休 土・日曜日、祝祭日 **イチオシ**  
 弁当予約OK。可児川を眺めながらゆったりとした空間を提供。自家栽培の野菜も使いバランスの取れた食事。



**34 中華キッチン 味てる**  
 〓 可児市広見3-50-2 《中華》 ★★  
 ☎ 0574-63-2210  
 営 11:30~14:00,17:30~24:00  
 休 日曜日 **イチオシ**  
 小さな子どもからお年寄りまで気軽にご利用ください。



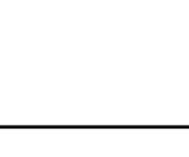
**35 蘭丸亭なかえ**  
 〓 可児市兼山1203-2 《和食》 ★★  
 ☎ 0574-59-2543  
 営 11:00~14:00,17:00~21:00  
 休 水曜日、第3木曜日(事前予約必要) **イチオシ**  
 野菜を中心にしたサービスバイキングがあります。5品程度を自由にとることができます。



**36 レストラン 花ひかり**  
 〓 可児市瀬田1584-1 花フェスタ記念公園内 《レストラン》 ★  
 ☎ 0574-63-7373  
 営 9:00~16:30(レストラン)11:00~15:00  
 4~6,10,11月のみ営業  
 休 火曜日 **イチオシ**  
 地元でとれたお米を使った、彩りあざやかなちらし寿司です。



**37 東建塩河カントリー倶楽部**  
 〓 可児市塩河深山846-1 《レストラン》 ★  
 ☎ 0574-65-9111  
 営 7:00~18:00  
 休 無休 **イチオシ**  
 日本で唯一の飛騨牛料理指定店のゴルフ場です。一般の利用者は要予約。



**24 白川茶屋**  
 〓 東白川村五加3323-1 《和食》 ★  
 ☎ 0574-78-3358 【情報提供の店】  
 営 (3月~4月,9~12月)8:00~16:00 (5月~8月)8:00~17:00  
 休 火曜日(1月~3月中旬まで冬期休業)  
 店内禁煙。地元の食材を使った手作り郷土料理の販売。



**25 食の体験工房 味彩**  
 〓 東白川村神土606 《洋食・軽食・喫茶》 ★  
 ☎ 0574-78-3222  
 営 9:00~17:00  
 休 水曜日 **イチオシ**  
 地元の旬の素材をいかした手作り料理



**可児市**



**26 コーヒー&キッチン MINAMI**  
 〓 可児市今渡1570-16 《軽食・喫茶》 ★★  
 ☎ 0574-25-8520  
 営 (平日)8:00~17:00 (日曜)8:00~11:00(モーニングのみ営業)  
 休 毎月15日 **イチオシ**  
 ハツシモシフォンケーキ、モーニング、ランチ、ティータイムサービス、完全禁煙



**27 台菜 西可児店**  
 〓 可児市帷子新町3-7 《中華》 ★  
 ☎ 0574-65-9470  
 営 11:00~14:30,17:00~21:00  
 休 不定休 **イチオシ**  
 医食同源を基本に豊富なメニューをご用意しています。



**38 こだわりとんかつ かつ円**  
 〓 可児市久々利高坪1951-3 《洋食》 ★★  
 ☎ 0574-64-0300  
 営 11:00~21:00  
 休 無休 **イチオシ**  
 平日15:00までランチタイム  
 ご飯、キャベツ、みそ汁おかわり無料!



**39 釜銀**  
 〓 可児市大森1425-5 《うどん》 ★★  
 ☎ 0574-64-0931  
 営 11:00~14:30  
 休 無休 **イチオシ**  
 自家製麺でうどんを作っています。地元の季節野菜を利用しています。



**40 レストラン コーベ・シェフ**  
 〓 可児市串ヶ丘1-81 《洋食》 ★★  
 ☎ 0574-64-2529  
 営 17:00~20:30  
 休 木曜日 **イチオシ**  
 「コーベ・シェフ」検索



**41 春秋園**  
 〓 可児市久々利1644-1 《和食》 ★  
 ☎ 0574-64-3311  
 営 10:00~16:00 ※夜は予約制  
 休 月曜日 **イチオシ**  
 時空を超えて400有余年の歳月を経た古庭。水琴窟の調べをお食事後、散策をお楽しみください。



**43 TOUFUYA BEST COFFEE&TOFU DISH**  
 〓 可児市久々利337-1 《その他》 ★  
 ☎ 0574-56-0688  
 営 8:00~17:00,金土日祝8:00~20:00  
 休 第1~3週火曜日,第4週日・月曜日 **イチオシ**  
 豆腐料理  
 スペシャルティーコーヒー



食塩相当量は1日  
 男性**8g未満**／女性**7g未満**が目標です  
 ※日本人の食事摂取基準2015年版より

食塩相当量は、1回の食事で**2.5g程度**を目指しましょう。  
**岐阜県民の7割が摂り過ぎています**

**減塩のポイントチェック!!**

- 腹八分目を心がけよう**  
 せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。
- 「かけて食べる」より「つけて食べる」**  
 しょうゆやソースなどは、かけるより、つけて食べたほうが減塩効果があります。
- 汁物に注意**  
 汁物は具を多く入れ、汁の量を減らしましょう。汁物は1日1杯までにしましょう。
- 漬物に注意**  
 漬物は、1日に1種類までにして、食べ過ぎないように注意しましょう。
- 野菜を食べよう**

**※1 バランスメニューとは?**

- ①主食・主菜・副菜がそろっている
- ②エネルギー700kcal程度
- ③脂肪エネルギー比25%以下
- ④食塩相当量3g以下
- ⑤野菜の量120g以上

①~⑤のすべてに当てはまるメニュー

**※2 健康応援メニューとは?**

- ①野菜を120g以上食べることができる
- ②主食の量を少なくすることができる
- ③ドレッシングの量や種類を変更できる
- ④減塩しょうゆ・ソース等を選ぶ

①~④のいずれかに当てはまるメニュー

毎日野菜を **+1** プラス1皿




毎日の元気はバランスの良い食事から。大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gとされています。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

**TOUFUYA**  
 Best coffee & Tofu Dish

