

V.O.S. 提供店MAP

R 6 年 度 泉 佐 野 保 健 所 管 内

V.
O.
S.
美 味 し く 健 康 に
を 選 ん で



V.O.S. とは、野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです



V.O.S.とは…

野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。
主食とおかずを組み合わせたもので、下記の基準をすべて満たすものを「V.O.S.メニュー」、いずれかを満たすものを「プレV.O.S.」と言います。



野菜 120g以上
きのこ・海藻を含む
いも類は含まない



脂肪エネルギー比 30%以下



食塩相当量 3.0g以下

R6年8月～10月に泉佐野保健所管内(※)で提供されるV.O.S.をご紹介します！

※ 泉佐野市、泉南市、阪南市、熊取町、田尻町、岬町

大阪府泉佐野保健所ホームページでも掲載中！



泉佐野市

SON CAFE 泉佐野市鶴原1288-2

☎ 080-3039-8262

🗓 毎月第1水曜日

🕒 11:00～18:00 ※17:30ラストオーダー

👨‍🍳 泉州の無農薬野菜等をたっぷり使った体にやさしいカレーです。



SONCAFE_SCM



泉州野菜カレー



FIKA 泉佐野市泉ヶ丘1-6-33

☎ 072-442-2765

🗓 不定休

🕒 平日 11:00～15:00

※14:00ラストオーダー

土日 11:00～16:00

※15:00ラストオーダー

📌 令和6年8月のみ提供
エビフライは追加トッピング(有料)です。

👨‍🍳 たっぷりのお野菜と一緒に食べるハンバーグです。
パセリがいちばん合うソースですので是非ハンバーグと一緒に食べてみてください。



FIKA_CAFE_



FIKAハンバーグ



大阪産料理 空 泉佐野駅構内店

泉佐野市上町3-11-41
南海本線泉佐野駅改札口横

☎ 090-5463-6691

🗓 月

🕒 12:00～22:00

👨‍🍳 大阪名物！！なにわ黒牛の油かすが入った出汁と、農家さん直送の旬の野菜を使った女将自慢のおでんです。
定食メニューは、サラダ食べ放題、ごはんおかわり自由です。



OOSAKAMON.SORA_IZUMISANO



農家さんお野菜 おでん定食



農家さんお野菜 おでん弁当



百日草 泉佐野市羽倉崎上町3-1-47

☎ 050-1514-7635 🗓 月・火

🕒 9:00～17:00

※右記メニューは、ランチタイム(11:00～14:00)のみ提供

👨‍🍳 毎日食べても安心な食材や調味料を選んでいきます。
見た目重視のポップカルチャーに流されず本当に豊かな食文化が続くことを願っています。



HYAKUNICHISOU_



キーマカレー (テイクアウト)



キーマカレー (店内ランチ)



Kitchen michi_café 泉南郡熊取町野田2-27-17

☎ 080-3845-1536 🕒 水・木・金 12:00～14:30

土 9:30～15:30

🗓 日・月・火 (instagramにてご確認ください)

📌 令和6年9月のみ提供
完全予約制・予約は前日までに電話、公式LINE、InstagramのDMにて受け付けています。

👨‍🍳 月替わりで季節の素材を生かしたメニューをご提供しています。
お米は宮城県産のひとめぼれを契約農家さんから直送して頂き甘みのあるとても美味しいごはんです。おうちcaféでほっこりした時間をどうぞ(^^)



KITCHEN.MICHICAFE



鶏肉と野菜の甘酢あん



熊取町



大阪府では、府民の健康寿命延伸をめざし、健康的な食環境整備を推進するため、府内の飲食店や惣菜店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等の外食メニューや持ち帰り弁当、学生食堂や従業員食堂等の特定給食施設等で提供されるメニューにV.O.S.の普及を図っています。

©2014 大阪府もずやん

このマークが目印！ ▶



<V.O.S.メニュー>

<プレV.O.S.>



電話番号



定休日



営業時間



メニューに関する注意事項
(予約の要否など)



お店からのひとこと

※ 臨時休業や営業時間の変更がある場合があります。また、メニューの内容は、仕入れ等の状況により変更がある場合があります。詳細は各店舗にお問い合わせください。

田尻町

Take's kitchen

泉南郡田尻町吉見607-1



豆腐ハンバーグのきのこ和風
あんかけと一六穀米弁当

☎ 080-1502-2840 📅 不定休

🕒 11:00~16:00

⚠️ 右記メニューは、日替わりにて不定期に店頭販売またはイベント出店時の販売です。(Instagramをご確認ください。)

👨‍🍳 蓮根やひじきが入ったふわふわの手作りの豆腐ハンバーグにきのこたっぷりのあんかけタレ。グリルと蒸しの泉州のお野菜と一六穀米のV.O.S.お弁当です！



TAKES.KITCHEN



泉南市

おうちカフェ あさすみ

泉南市岡田5-15-20



日替わり定食A

☎ 090-8122-7150 🕒 11:00~15:00
※14:30 ラストオーダー

📅 日・月

⚠️ 出来立てをご提供するため、提供までに時間がかかる場合があります。予約をいただければ、そのお時間にご提供します。

👨‍🍳 お野菜をおいしく、たくさん食べてもらいたいと頑張っているお店です。一度味わってみてください。



ASASUMI HARU



BARBARA COFFEE

泉南市信達牧野202



20品目の夏野菜スープカレー

☎ 072-442-1505 📅 日

🕒 8:00~17:00
※右記メニューはランチタイム(11:00~14:00)のみ提供

⚠️ 令和6年8月のみの提供

👨‍🍳 お野菜たっぷり！！目でも楽しく、美味しく、健康に。地産の夏野菜を20品目使ったカレーです。



BARBARA_COFFEE



阪南市

阪南市民病院レストラン セブンビュー

阪南市下出17(阪南市民病院7F)



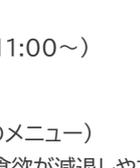
ヘルシープレート(アジの南蛮漬け)

☎ 072-471-3683 🕒 8:00~17:00
※右記メニューはランチタイム(11:00~)のみ提供

📅 日・祝

⚠️ 毎週月曜日のみ、数量限定(10食)での提供です。季節によってメニュー内容が変わります。(写真は6~8月提供のメニュー)

👨‍🍳 阪南市民病院の栄養士監修の減塩メニューです。暑さや疲れで食欲が減退しやすい夏にも食べやすい、さっぱりとしたメニューを中心に、たんぱく質や野菜などしっかりと栄養を摂れる献立です。ヘルシープレートを食べた夏の暑さに負けない体をつくりましょう！



SEVENVIEW



ベーカース ウーベ

阪南市新町77-5



ランチプレート



お持ち帰り
弁当

☎ 072-496-0917 🕒 木 11:00~14:00
金・土 11:00~16:00

📅 日・月・火・水

⚠️ ランチプレートもお持ち帰り弁当もどちらも事前の予約が必要です。

👨‍🍳 木曜日には、お野菜たっぷりのお弁当、金曜日と土曜日には、こちらもお野菜たっぷりのプレートランチをご用意しております。どうぞよろしくお願いたします。



UBEPAN



『野菜はたっぷり、油と塩はほどほど』にして健康を積み立てましょう！

野菜たっぷり



1日の野菜摂取目標量：350g

野菜には、血圧を低下させる(ナトリウムを排出させる)機能がある「カリウム」が多く含まれます。また、それ以外のビタミンやミネラル・食物繊維も多く含んでおり、多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果が出ています。

1日で小皿(小鉢)5皿分が目標です！
(小皿(小鉢)1皿分=約70g)

▶ 70g×5皿=350g



野菜料理
70g
(小鉢1つ分)
の目安

<おひたしなどの温野菜>
片手に小盛り1杯くらい



<サラダなどの生野菜>
両手に小盛り1杯くらい



適油



1日の脂質摂取目標量：脂肪エネルギー比20～30%

脂質(油)のエネルギー量(カロリー)は炭水化物やたんぱく質の約2倍です。摂りすぎは肥満や脂質異常症の原因に！

適塩



1日の食塩摂取目標量：男性7.5g未満 女性6.5g未満

日本人の「高血圧」の大きな原因はナトリウム(食塩)の摂りすぎです。調味料だけでなく、加工食品などにも多く含まれるので注意しましょう。

料理や食品に含まれる
食塩相当量の目安



ラーメン
約7.0g



味噌汁
約1.5g



ハンバーガー / ポテト
約2.5g / 約1.0g



牛丼(大盛)
約3.4g



にぎり寿司(10貫)
約3.7g



ウイナーソーセージ
1本 約0.5g



梅干し1個
約1.8g



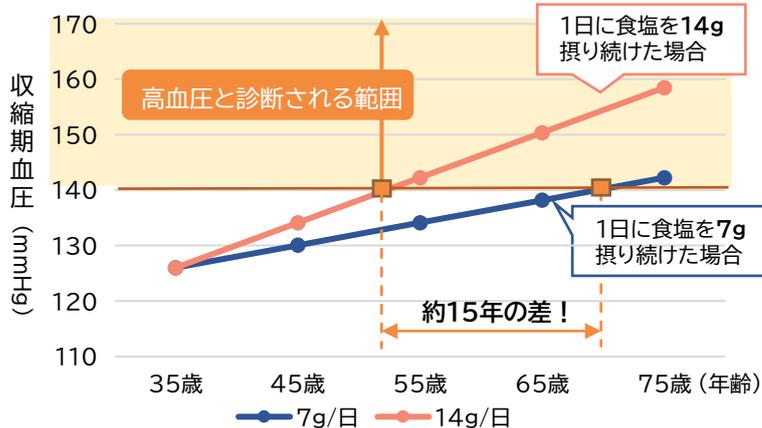
食パン1枚(6枚切)
約0.8g



でも今は健康だから、何も気にする必要はないんじゃない？
どこか悪くなってきてから気を付ければ問題ないよね。

そんなことはありません！

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算



研究結果をもとに、1日に食塩を14g摂り続けた場合と7g摂り続けた場合の血圧の上昇について試算したグラフ(35歳時点での収縮期血圧を126mmHgと仮定)

「食塩」と「高血圧」を例にあげてみましょう。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人々が死亡せずにすむと推計されています。

左のグラフのとおり、1日に食塩を14g摂り続けていると、約20年後にはすでに高血圧と診断される血圧になっていますが、7gの場合はそれが約35年後となり、高血圧になるまでに約15年も差があります！

血圧は、歳を取ってから急に上がるものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくする、野菜をたくさん食べる、運動をする等で加齢による血圧の上昇を抑え、高血圧を予防することができます。このように、**健康は長い年月の積み重ね**で考えることが大切です！

今は健康でも「このまま続けていたら、早く不健康になる」かもしれません。
今から食事を含めた生活習慣を整えて、将来のために健康を積み立てましょう！



出典：佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くべれない食べ方」(女子栄養大学出版社)p.90-98
参考：厚生労働省 e-ヘルスネット、厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～」、「塩分早わかり第5版(女子栄養大学出版社)」



今後の取組の参考のため、「令和6年度泉佐野保健所管内V.O.S.提供店マップ」に関するアンケートへのご回答をお願いします！

所要時間1～2分

