



お店があなたの健康づくりを応援します！

白山市・かほく市・野々市市
内灘町・津幡町のお店を
紹介します

◆「健康づくり応援の店」とは？

健康づくり応援の店のページ [検索](#)

県民の皆様の健康づくりを食の面から手助けする飲食店などのことで、石川県が認定しています。



- エネルギー、脂質、塩分を減らす
- 野菜不足の解消 ○地場食材を使用
- 早朝から朝食を提供○高齢者が食べやすい食事の提供



- エネルギーと塩分の表示
- 食事バランスガイドの表示
- (※定食3品以上または単品10品以上に表示)

- たっぷり⇒ 野菜・緑黄色野菜・カルシウム・鉄
- ひかえめ⇒ エネルギー・脂肪・塩分
- 3つそろってヘルシー
⇒ 1杯分 -600kcal以下、野菜150g以上、塩分3g以下



- 高齢者への憩いの場の提供
- 受動喫煙防止（全面禁煙）
- 車イス利用者へのバリアフリー



健康づくり応援の店 認定店の紹介

白山市 寿司・懷石料理

つるぎ福喜寿司

営 11:30~14:00
17:00~22:00
(応援メニューは14時まで)

休 月曜日、月1回火曜日

☎ 076-273-1737

📍 白山市道法寺町イ35-1

お寿司はもちろん、野菜をふんだんに使った料理やヘルシーメニューもございます。



白山市 日替わり定食

河内じぼさん

営 売店: 9:30~17:00
食堂: 11:00~14:00
(※冬期変更あり)

休 水曜日

☎ 076-273-1190

📍 白山市河内町福岡124番地

地元産の旬野菜を使用し、健康に配慮したメニューを心がけています。



白山市 手打ちそば

食彩館 せせらぎ

営 直売所: 9:00~16:00
そば処: 11:00~16:00
(12~3月は15時まで)

休 月曜日 (5~11月は無休)

☎ 076-254-2888

📍 白山市出合町甲36番地

地産地消(じわもん)を推し進めています。



応援の店

大募集!

白山市 麺類、定食等

麺処 こよみ

営 11:00~20:30
休 アヒタ松任店の定休日に準ずる

☎ 076-277-4543

📍 白山市幸明町280
アヒタ松任店1階



当店はこだわりの米を中心にセットメニューを提供しています。シニアのお客様に減塩、エネルギー減と好評いただいております。



白山市 そば

おそば屋 小幸

営 11:00~15:00

休 火曜日、水曜日

☎ 076-259-1841

📍 白山市新城1丁目311



体に優しいおそばを、ゆったりとお楽しみください。



白山市 日替わりランチ

カフェ・レストラン フウフ

営 9:00~16:00

休 日・祝日

☎ 076-275-5055

📍 白山市末広二丁目35番地



お客様の健康づくりを応援！シェフが真心こめて500kcalランチを提供。



野々市市 バトナム料理

クワンアンベトナム ムサク☆

営 11:30~14:30
17:30~23:00

休 土、日曜日の昼、
木曜の夜

☎ 076-248-7377

📍 野々市市本町6-14-43



古くから美容と健康・免役向上に役立つといわれるベトナム食文化を・・・。



健康づくりを
応援します!

野々市市 サンドイッチ

サブウェイ 野々市若松店

営 10:00~20:00

(現在は11:00~19:00)

休 無

☎ 076-256-3214

📍 野々市市若松町21-2



レタス、トマト、ピーマン、オニオン、オリブ、ピクルスの6種類の野菜を同時に摂れます。



あなたの健康づくりを
応援します！



例えば…

ヘルシーメニュー ご飯の量を調節



ヘルシーメニュー マヨネーズを別添えに



ヘルシーメニュー 地物100%のメニュー



ヘルシーメニュー 野菜たっぷりメニュー



かほく市 イタリア料理

レストラン カチェーンナ

営 ランチ：11:30～14:00
ディナー：18:00～21:00



休 水曜日
(祝祭日は営業、代替振替有)

☎ 076-285-2851

📍 かほく市松浜イ23

スローフードを推奨しております。ごゆっくりお食事をお楽しみください。



かほく市 定食、ランチ、丼物、コーヒー

(社) 四恩会ライフ
クリエートかほく 喫茶「ハニーコム」

営 9:30～16:30



休 日曜日、祭日

☎ 076-283-7100

📍 かほく市七窪ハ7番1

健康のお手伝いを少しずついたします。ご遠慮なくどうぞ！



かほく市 スパグッティ・オムライス・ピザ・サラダバイキング

イタリアンカフェぶどうの森 イオンモールかほく店

営 11:00～21:00



休 年中無休

☎ 076-289-1560

📍 かほく市内日角タ25

おいしい野菜がたくさん食べられる「栄養の摂れるお店」です。



津幡町 定食、めん類、コーヒー等

GRILLせと

営 8:00～17:00

休 木曜日

☎ 076-288-4308

📍 津幡町加賀爪ホ2 16

カジマートみなみ店内



ランチサービスは日替わりで野菜たっぷり！
飽きのこないようにしています。



内灘町 和食、会席料理

和乃食 はねや

営 平日：11:20～14:20
17:30～21:50
土日祝：11:20～14:20



17:00～21:50

休 無休(年末年始を除く)

☎ 076-239-0007

📍 内灘町向陽台1-12

ミキサー食、とろみ食など嚥下食にも対応しています。



内灘町 和食、洋食

レストラン ロンシャン

営 平日：9:00～18:00
土曜：9:00～14:00



休 日曜日・祝日

☎ 076-286-2188

📍 内灘町大学1-1

健康と美味しさがマリアージュしたメニューをご堪能ください！



内灘町 カレー、和食、スイーツ

はづ貴

営 11:00～15:00

休 月曜日、祝日

☎ 076-286-1810

📍 内灘町鶴ヶ丘4-1-159



毎日続けるお食事は栄養バランスが大切。健康生活をお手伝いします。



石川県石川中央保健福祉センター 令和6年 3月現在

認定店 募集！！

お問い合わせ・お申し込みは
石川県石川中央保健福祉センター

● 住所 〒924-0864 石川県白山市馬場2-7
● TEL (076)275-2252
● FAX (076)275-2257
● メール e150903@pref.ishikawa.lg.jp