

つきみ野



カフェ・レストラン

カフェレストラン デリス

心と身体に優しい健康的な料理

地場野菜を栄養バランスよく、フレンチ、イタリアンに仕立て、手作りケーキもヘルシーで美味しい楽しいメニューを揃えています。記念日や慶弔事には2階貸切りでご利用できます。お子様連れOK



牛ほほ肉の赤ワイン煮

☎046-277-2020

🏠大和市下鶴間2020-10

🕒11:00~15:00 (L.o.14:00)

17:00~21:00 (L.o.20:00)

📅休火曜日

テイクアウトOK

P

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



つきみ野

中華料理



中華キッチン彩々

本格中華をお手頃価格で！

手作りにこだわった本格的中華料理。旬の食材を提供させていただきます。中華料理 一筋40年。テイクアウトも充実。



☎046-272-1033

🏠 大和市つきみ野2-1-6
パールコートつきみ野1F

🕒 11:30~14:30
17:30~21:30

📅 休火、水曜日



テイクアウトOK

P



つきみ野

中華料理

宝永飯店



宝永飯店忘れられぬ味に…

当店人気の炒飯は自家製チャーシューがゴロゴロ入っています。ワンスープは自家製の大粒ワンタンが特徴です。鶏がらの澄んだスープが美味しいです。



☎046-276-7770

🏠 大和市下鶴間694-80ミヅビル1階

🕒 11:15~14:00 (L.o.13:00)

17:00~20:00 (L.o.19:00)

📅 金曜日

※最新の情報はHPをご覧ください



やさいがとれる



テイクアウトOK

P



9月1日は防災の日

9月1日に関東大震災が発生しました。
この震災を教訓とし、一人ひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうため「防災の日」と制定されました。

日頃の備えや災害時に役立つ食の知識について紹介します♪

- ▶ 災害時も平常時も大切 フレイル予防の3つの柱
- ▶ いざという時の家庭備蓄のすすめ
- ▶ 災害時に役立つ簡単料理/紙食器の作り方



10月は食品ロス削減月間

10月1日に施行された食品ロス削減の推進に関する法律に基づき毎年10月が「食品ロス削減月間」と制定されました。

日本では食料を大量に生産、輸入していますが多くを捨てている現実があります。

食品ロスは食料の無駄遣いだけでなく、温室効果ガス排出増加や埋立地の不足といった環境問題にもつながっています。

- ▶ 食品ロスについて知ろう！

- ▶ 食品ロスを減らすには？

- ▶ 野菜使い切りレシピ



中央林間

和食

EN別邸 中央林間店

産地直送×地産地消



「ちょっと贅沢」を満たしたい。居酒屋でもない割烹でもない
「ちょっと贅沢」を感じられるお店。地域の人々に愛され気軽に使えるお店。



☎046-278-6622

🏠大和市中央林間4-5-9 1階

🕒11:30~14:30

16:00~23:00

🗓️年末年始

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



中央林間

カフェ

TAK CAFE



創作イタリアン&パティスリー

自家製ケーキが自慢のイタリアンカフェ&パティスリー。
ランチ、カフェ、ディナー、テイクアウトとご都合に合わせて
お気軽にご利用下さい。



☎046-272-4760

🏠 大和市中央林間4-17-19 MMビル1階

🕒 10:00~22:00 (L.o.21:30)

📅 休なし

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさしいがとれる



たのしい



中央林間

バル

TAK BAR



お料理もお酒も
楽しみたい方におすすめ

中央林間西口にあるTAK CAFEの2号店。ランチタイムはピザやパスタなど、ディナータイムはお酒がすすむ美味しいメニューを数多くラインナップ。



☎046-206-5273

🏠 大和市中央林間3-10-8 川手ビル1階

🕒 11:00~22:00 (ランチ15:00まで)
(フード L.o.21:00/ドリンクL.o.21:30)

📅 休なし

テイクアウトOk

※ピザ・ケーキのみ

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



中央林間

各国料理

ネパール・スパイス料理

E Masala

緑あふれる店内で栄養満点の食事を！



漢方にも使われるスパイスは血行を促進したり、体の機能を助けたりする働きがあります。栄養価を重視した食事を提供。店頭受け取りのテイクアウトやデリバリーもご利用いただけます。



☎046-276-1875

🏠 大和市中央林間4-28-24

グレイス林間102

🕒 11:30~22:00 (休)なし

※最新の情報はHPをご覧ください。



テイクアウトOK

P

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



中央林間

喫茶

喫茶 ウトロ



昭和のレトロな喫茶店

1974年創業。昭和の喫茶店です。店内にはハワイアンのBGMが流れております。お食事はウトロでしか食べることが出来ないオリジナルメニューや10種類以上のサラダは大変喜ばれております。おいしいCoffeeを入れてお待ちしております。



☎046-274-2544

🏠 大和市中央林間5-1-2

🕒 11:00~17:00 ※ランチ11:30~15:00

📅 日曜日・祝日・祭日・第3火曜日
・臨時休業あり

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



中央林間



日本料理

日本料理 雅

落ち着いた空間で至福のひと時を…

当店ではカウンター越しにお客様の目の前で旬の食材を調理し五感で本格日本料理を楽しんで頂けます。半個室の御用意も御座いますので接待・慶事・法事などでも御利用下さい。



☎046-283-1075

🏠 大和市中央林間3-10-2
ルベールサントラル2階

🕒 11:30~14:30 (L.o.14:00)
17:30~22:00 (L.o.21:00)

📅 (休) 日曜日

塩分ひかえめ

からだおもしろい



やさしいがとれる



たのしい



災害時も平常時も大切

フレイル予防の3つの柱

栄養・身体活動・社会参加の3つの視点で
備えることは大切です。

栄養 食事は活力の源です。
たんぱく質を含む食品を意識して

- ① 3食しっかりととりましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組合わせて食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう

災害時の栄養バランスが偏らないように、日ごろからたんぱく質を含む食品を備蓄しましょう。
食べたら買い足すローリングストックを実践しましょう。

身体活動

いざという時のためにも、
動ける体を！

ウォーキングやストレッチなど、
身体活動は筋肉の発達だけでなく
食欲や心の健康にも影響します。
今より10分多く体を動かしましょう。

ハザードマップを確認して、
自宅近くの避難所まで非常持ち出し品を持って、避難経路をウォーキングしてみましょう。

社会参加

外出・交流・参加で人や
地域とつながりましょう！
地域の行事、趣味やサークル
活動に参加して新しい出会い
や友人と集う機会を持ちま
しょう。家族や友人と共食し
ましょう。

電話や手紙、ちょっとしたあいさつ。日ごろから家族や友人、近所の人と関わる機会を大切に、地域の方と顔の見える関係を築きましょう。

いざという時の家庭備蓄のすすめ

ローリングストックとは？

保存期間の長い食料品を少し多めに
買い置き、食べた分を買い足す方法です。

普段から意識して行うことで
特別な食品を用意しなくても
無理なく災害に備えられます。



最低3日～1週間分用意しましょう

- ・米 2kg
- ・もち
- ・パックご飯
- ・乾麺1袋ずつ
- ・インスタント麺1袋
- ・シリアル1袋

主食

- ・缶詰(魚・肉類)5缶
- ・レトルト食品5個
- ・ロングライフ牛乳
- ・チーズ
- ・乾物(鰹節・煮干し等)
- ・豆製品
(高野豆腐・大豆水煮)

主菜

- ・日持ちする野菜・果物
- ・乾物(切干大根・干椎茸・わかめ等)
- ・インスタント食品
- ・野菜・果物ジュース
- ・冷凍食品 各1袋

副菜

その他

- ・調味料
- ・自分の好きなもの
(お菓子・梅干し等)

便利な調理用具

- ・キッチンばさみ・皮むき器
- ・十徳ナイフ・ラップ・アルミ箔
- ・ポリ袋・割り箸・紙食器・新聞紙
- ・クッキングペーパー・輪ゴム

電気・ガス・水道が停止する場合を想定し、水と熱源も用意



水=21L (3L/日)



カセットコンロ



ガスボンベ 6本

中央林間

ビストロ



林間ワイン酒場 ハレノヒ

日本のワインが楽しめる
小さなビストロ

カウンターメインのアットホームなワインバルです！豊富な日本のワインとお食事をお楽しみください。



☎046-240-8255

🏠大和市中央林間4-28-6 永屋ビル2階

🕒11:30~14:00 (L.o.)

17:30~23:00 (L.o.)

📅(休)火曜日

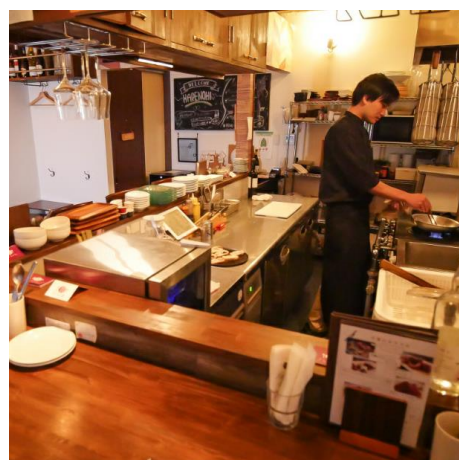
からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



中央林間

フレンチ

BISTROT La Table



駅近くのお店で

“もっと気軽にフレンチを”

駅近の広い店内でゆっくり食事ができるテーブル席です。今日はワインが飲みたいって時に、お仕事終わりや御友人や御家族などで季節のビストロ料理をお楽しみください。



☎046-206-5778

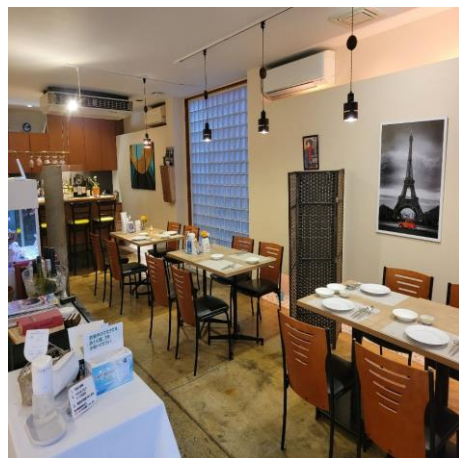
🏠大和市中央林間4-17-4

🕒11:30~14:30 (L.o.14:00)

17:00~22:00 (L.o.21:00)

Ⓜ月曜日・不定休

テイクアウトOK



中央林間



居酒屋

居酒屋 さいや

こだわり料理と厳選した
酒が待ってます！！

市場仕入れの新鮮な刺身が豊富で、人気です。その他にも、手作り料理80品以上厳選したお酒が80種類以上あります。誰とでも楽しめる空間です。

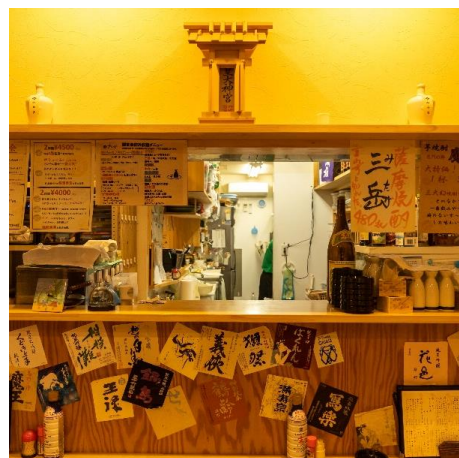


☎046-275-0183

🏠 大和市中央林間3-12-10

🕒 17:00~24:00

🗓 不定休



中央林間



居酒屋

居酒屋 にこや

落ち着いた雰囲気。

旬の魚と旨い酒。

サラリーマンから家族連れ、地元の方まで老若男女に居心地の良い空間と旬の肴、旨い酒をご提供いたします。



☎046-277-3258

🏠大和市中央林間4-17-1

🕒17:00~24:00

📅不定休

テイクアウトOK



中央林間



とんかつ

とんかつ おかむら

創業40年以上のとんかつ専門店

清潔感のある店構え。「あたりまえのことをやっているだけ」というご主人の作るカツは、丁寧な仕事を感じるサクサクジューシーな仕上がりです。



☎046-275-9115

🏠 大和市中央林間5-7-25

🕒 12:00~14:00

18:00~21:00

📅 火曜日

📦 テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



中央林間



イタリアン SEMOLINA

パスタ、ピザ

自家製トマトソースがグッド!!

こじんまりとした隠れ家のような店内。大和野菜を使ったアラカルト。都内の有名ホテルで腕を振るったシェフが、気取らないイタリアンを提供します。



☎046-277-1792

🏠 大和市中央林間5-7-22

🕒 17:00~23:00

🗓 休木曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



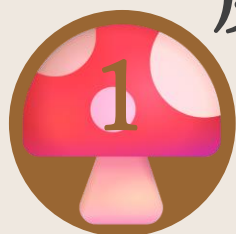
南林間

焼肉・ホルモン

炭火・七輪 ホルモン焼 珍満

創業昭和42年

鮮度抜群のホルモン焼肉店



創業50年超のホルモン焼肉専門店。個室、テーブル席、カウンター席がありお一人様からグループ様まで対応。豚ホルモン以外にも牛焼肉や一品料理も多数あります。予約もできます。



☎046-275-0590

🏠 大和市南林間2-10-9

🕒 17:00~23:00(月~金)・16:30~23:00(土)

16:30~22:00(日・祝)

ラストオーダー 閉店1時間前

🗓 年末年始

📦 テイクアウトOK

からだおもしろい



やさしいがとれる



たのしい



南林間

各国料理

シナモンガーデン

たっぷりスパイスと
ハーブで元気注入！！



9種類のスパイスとハーブで作るカレー。辛さは普通でもじわじわと汗をかく方もあるほどスパイスが体に効いてきます。



☎046-205-2508

🏠大和市林間2-22-19

🕒11:30~14:00

18:00~21:00（金・土は22:00）

（日はランチのみ）

📅月曜日

テイクアウトOK

P

からだおもいの



やさいがとれる



南林間

レストラン

ポルコ・ロツソ



うまい豚！うまい野菜！
うまいワインあります！

100%厚木豚を使用して野菜も出きる限り自家農園の物を使用。
素材の味を生かした南イタリアの家庭料理を提供しています。



☎046-207-6225

🏠 大和市林間1-7-6

🕒 11:30~14:00 (要予約) / 17:30~22:00

📅 毎週月曜日、第2・4日曜日

テイクアウトOK

P

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



南林間

ステーキ



ステーキハウス KING'S

熟成厚切ステーキを
お手頃価格でご提供♪♪

最高級のロンググレイン飼育のアンガス牛のみを使用しウェットエイジング（熟成）方法で時間をかけて肉の旨味を引き出し厚切りステーキを低価格で提供しています。山形から直送仕入れの米沢牛のハンバーグも人気！！＜全席禁煙＞お得なランチタイムは土日も16：30まで ※出前あり



☎046-276-0249

🏠 大和市南林間1-11-12 1階

🕒 11:00~22:00

🚫 休なし

📦 テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



南林間

レストラン・Bar



Restaurant Bar ZIOU

ステーキとワインと
クラフトビールが充実♪♪

創業1996年！ワインの種類や在庫が充実しています。ステーキ料理を中心としたカジュアルなお店です。多種のクラフトビールやシングルモルトやカクテルなど充実したドリンクの提供をしております。女子会や宴会や記念日に♪



☎046-276-0249

🏠 大和市南林間1-11-12 2階

🕒 17:00~23:00

🚫なし

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



南林間

食堂

シロクマ食堂

いつものごはんで、
ちょっぴり健康に！！



酵素玄米とお野菜多目の定食がいつでも食べられます。女性一人でもご夫婦でも楽しくおいしい時間を過ごしていただけたらと思っています。



☎046-240-7574

🏠大和市南林間1-11-2

🕒12:00~17:00 (L.o.)

📅休月曜日・日曜日・臨時休業あり

※最新の営業時間はお電話にてご確認ください

🍱テイクアウトOK

※要事前予約
お弁当の予約は
当日朝10時まで

からだおもしろい



やさいがとれる

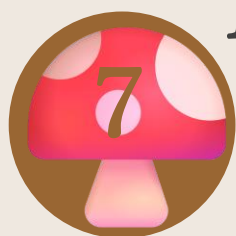


たのしい



南林間

カフェ・レストラン



THE HUMMING SPOON

海外旅行気分で豪産コーヒー、
ランチ、デザート、雑貨を♪

自家製マヌカハニー入りレモネードが人気。ランチメニュー充実！無料Wi-Fi・電源全席有、バリアフリー。キッズスペース完備でお子さま連れも大歓迎。インポート雑貨やエコグッズコーナーも併設♪



ガーリック
シュリンププレート

シルバーメニューあり

3世代来店特典あり

☎050-3754-2781

🏠大和市林間1-17-18

🕒11:30~17:00 (休)水曜日・日曜日

テイクアウトOK

P

塩分ひかえめ

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



南林間

カフェ



Caffé COMO

そば粉のPizza、パスタ、ケーキ、パン

北イタリアコモ湖の農家のそば粉の郷土料理。手ごね山のPizzaと田舎パン、手打ちパスタ、バター、油無しのおばあちゃんの田舎りんごケーキ等そば粉づくしで自家製手作りです。



☎046-282-1867

🏠 大和市林間1-20-3

🕒 11:00~18:00

(18時以降要予約) ㊟不定休

テイクアウトOK

シルバーメニューあり

からだおもいの



たのしい



南林間

カフェ

さぼてんcafe



手作りカフェ飯と
オーガニックコーヒー

手作りカフェ飯とオーガニックコーヒーが自慢の小さなカフェ。
食用さぼてん使用メニューもあり、ランチは500円から。
ディナーにはお酒も豊富で、樽詰生シードルが人気！



☎046-289-1042

🏠 大和市南林間1-4-4
メゾン南林間7店舗B

🕒 11:00~15:00
17:00~22:00

📅 木曜日

テイクアウトOK

からだおもい



やさいがとれる



たのしい



南林間

海鮮料理



海鮮料理 ぐろっと

魚市場直買！海鮮食堂！

魚市場にて毎朝仕入れる海鮮を中心に旬のもの、地のものを美味しくリーズナブルに召し上がって頂けます。栄養バランスの良いランチも好評です。



☎046-277-0004

🏠 大和市南林間1-11-22 エティー・イトビル2階

🕒 11:30~24:00 (月~金)

16:00~24:00 (土)

15:00~23:00 (日)

Ⓜ 不定休

テイクアウトOK

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



南林間

タイ料理

イーサン食堂



南林間で本場のタイ料理を！！

常夏の国タイでは、たくさんのハーブ、野菜を料理に入れ、食欲を増進させます。そんなタイ料理をぜひ当店で！！



牛肉とセンマイの香草あえ

☎046-277-7658

🏠大和市南林間2-10-4

🕒11:30~15:00

17:00~22:00

📅休月曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



南林間

おそうざい

4 DELI



選べる楽しさ 4 DELIのおそうざい

てづくりのおそうざいのお店です。美と健康の店レンドルフ南林間がプロデュース。すべて無添加のおそうざいが毎日、日替わり15種類！イートイン、テイクアウトどちらも可能です。



☎046-204-4057

🏠 大和市南林間1-7-10
サンライズビル 1F

🕒 11:00~17:00

📅 日曜日

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



南林間

中華



広東料理 聚宝

本格中華街の味をお手頃価格で

化学調味料を使わない手造りチャーシューとエビマヨがおすすめです。飲茶や中国酒も充実。代表的な料理からディープなものまで、広東料理の魅力を再発見できます。



☎046-277-5818

🏠 大和市南林間1-8-10

🕒 11:00~23:00

📅 月曜日

テイクアウトOK

塩分ひかえめ

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



南林間

フレンチ

CAVE de en reve

駅近の地下にある
隠れ家フレンチを気軽に！



グラスワインが440円から種類も多数揃えており、料理に合わせた飲み比べが楽しめます。旬の食材を取り入れたオードブルがおすすめです。



☎046-277-2080

🏠 大和市南林間1-12-16 BPビル B1F

🕒 11:30~14:00 (L.o.13:30) (水~日)

17:30~23:00 (火~日)

🗓 月曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間

カフェ



カフェ ピースな時間

「こころ」も「からだ」も
元気になる

手作りにこだわったごはんやスイーツをお出しし地球にも体にも優しいお水やハーブティ、日用品をご紹介します。又、毎月楽しいイベントも開催しています。



☎080-5462-9773

🏠 大和市鶴間1-9-16 大洋ビル1階

🕒 12:00~17:00

📅 日曜日・月曜日

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間

イタリアン



TRATTORIA Piu

南イタリアの郷土料理を味わえるお店

シックで落ち着いた雰囲気のテーブル席やカウンター席をご用意。コース料理やパーティープラン、貸切なども対応しております。



☎046-404-8830

🏠 大和市鶴間1-3-7

🕒 11:30~15:00 (L.o.14:00)

17:30~22:00 (L.o.21:00)

Ⓜ 日曜日

テイクアウトOK
※要事前予約



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間

カフェ

Cafe ふらっと

おいしいコーヒーと
くつろぎの時間を！



旬の野菜を取り入れ、リーズナブルなランチを提供しています。
食後に挽き立てのコーヒーもぜひお召し上がりください。



☎046-265-5198

🏠 大和市鶴間1-19-3

🕒 11:00~16:30

📅 日曜日・祝祭日



毎日

プラス

1皿

の野菜

やさいから食べよう

のいさず食べよう



↓詳しくはこちら



大和市健康づくり推進課
地域栄養ケア推進係
046-260-5804



写真：やまと食の応援団
登録店提供

鶴間

レストラン



レストラン & カフェ
RESTAURANT & CAFÉ

ビアンモール

bien mall

待ち時間や診療後、
お気軽にご利用ください

日替りランチをはじめ、各種定食・ラーメンなど、
バラエティーに富んだメニューをご提供致しております。



☎046-264-2855

🏠 大和市深見西8-3-6
大和市立病院内 2 階

🕒 11:00~15:00

Ⓜ 土・日曜日・祝日・年末年始



からだおまのい



やさいがとれる



たのしい



鶴間

カフェ



カフェ スプンティーノ

ドリンク付ワンコイン
ランチご提供のお店♪

コーヒーブレイク、お友達と待ち合わせで軽食でもという方に、
パスタ・ピラフ・十割そば・ケーキセットなどお気軽にご利用
ください。



日替わりメニュー：牛炙り焼きプレート

☎046-200-0710

🏠 大和市鶴間1-31-7
大和市保健福祉センター1階

🕒 10:00~16:30

📅 土・日曜日・祝祭日

テイクアウトOK

P



鶴間

デリ & カフェ

デリ & カフェ agrass

無添加、無化学調味料で
作る玄米自然食の店



アグラスは添加物、化学調味料、白砂糖を使用しない安心安全のデリ惣菜・スイーツのお店です。玄米・雑穀・旬の無農薬野菜で作るこだわりのデリ惣菜や、小麦・卵・乳製品などを使わないヘルシーな手作りスイーツも好評です。



シルバーメニューあり

3世代来店特典あり

☎080-3019-6228

🏠 大和市林間1-1-1

🕒 11:30~14:30 (Lo.14:00)

18:00~20:30 (Lo.20:00)

🗓 月・火曜日(※最新の情報はHPをご覧ください)



テイクアウトOK

塩分ひかえめ

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間

ドッグカフェ（イタリアン）

Sorriso

ワンコと入れるイタリアン厨房



広い店内で美味しい料理を食べながら楽しい一時をお過ごしください。お酒各種（プレミアム日本酒等）・ワンちゃん、メニューも多数ご用意してお待ちしております。



シルバーメニューあり

☎046-272-1116

🏠 大和市鶴間2-10-14フォーレ鶴間

🕒 11:30~16:00 (L.o.15:00)

17:30~22:00 (L.o.21:00)

📅 水曜日

テイクアウトOK

P

塩分ひかえめ

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間



居酒屋 神結

プレミアム日本酒が自慢の
大人の居酒屋

元イタリアンシェフならではの、創作料理をお楽しみいただけます。各種宴会、コースも御用意しております。



☎080-6843-1212

🏠大和市鶴間2-10-13

🕒17:00~0:30

📅(休)水曜日

テイクアウトOK

P

シルバーメニューあり

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



鶴間

そば屋

西鶴間 増田屋



蕎麦と酒で楽しむ大人の時間

一歩足を踏み入れると、店いっぱいに広がるだし汁の香り。
ゆっくり石臼で自家製粉した手打ち蕎麦。素材本来の味を生かした天ぷらと一緒にどうぞ。



☎046-272-2007

🏠大和市西鶴間2-11-8

🕒11:30~20:30

📅なし

テイクアウトOK

P

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



鶴間

ラーメン

麺や いかり

魚介が香るらぁめん！



あっさり〜パンチ強めまで取り揃えてあり☑。
駐車場 あり☑。



☎046-262-6232

🏠 大和市鶴間1-28-12

カムビル鶴間102

🕒 11:00~15:00/17:00~22:00（平日）

11:00~22:00（土日祝）

🚫なし



やさいがとれる



たのしい



鶴間

カフェ レストラン

カフェ ビオレッテ

美味しい珈琲とランチ
ゆったりとした時を



地元に愛されて30年。女性一人でも気軽に入れるお店です。
人気の日替わりランチ、フルーツたっぷりのデザート、満足できるメニューがいっぱいです。ぜひいらしてください。



☎046-262-6668

🏠 大和市西鶴間3-5-6

ハイネスアミティ 鶴間2-116

🕒 10:00~18:00(Lo.17:00) ⑨日曜・祭日

💻 <https://caffe-violette.studio.site/>

テイクアウトOK

からだおもしろ



やさしいとれる



たのしい



鶴間

ハワイアンダイニング

MAHALO

鶴間駅近、店内ハワイの
雰囲気満載のお店!!

ロコモコ・バーガーetc、ハワイアンフードと本格的スパイスカレーのお店。炭窯で焼き上げたナンは絶品。テラス席はワンコ達もOKです。



☎046-240-0695

🏠 大和市鶴間2-11-23

🕒 11:00~16:00 (Lo.15:30)

18:00~22:30 (Lo.22:00)

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



鶴間

ネパール料理

ハーブストーリー



ハーブを活かしたネパールの
家庭料理が楽しめます！

スパイスやハーブを効かせて、野菜をたっぷり使った料理です。
こころもからだも温まるネパールのおふくろの味をぜひお召し
上がりください。



☎046-244-4870

🏠 大和市西鶴間1-8-15 2階

🕒 11:30~15:00

17:00~21:00

📅 月曜日

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



鶴間

創作料理

テロワール

街角に佇む創作料理のお店



パスタや魚介類を使った料理、お肉を使った料理など、さまざまな料理が楽しめるお店です。ここでしか食べられない創作料理をぜひお召し上がりください。



☎046-244-0317

🏠大和市西鶴間1-10-13-104

🕒11:30~14:00

17:00~23:00 (休)月曜日

テイクアウトOK

塩分ひかえめ

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和

居酒屋

ウマイファクトリー

3世代のそれぞれのウマイを叶える



厳選した食材を使用し、旬の鮮魚も市場でしっかり目利きしています。お酒も日本酒・焼酎・ウイスキーと多彩に揃えています。ご友人やご家族とのお食事会等、様々な場面でご利用ください。



☎046-288 - 5000

🏠大和市大和東1-4-19マツモトビル第3 2F

🕒11:30~15:00 (L.o14:15)

17:00~24:00 (L.o23:15)

📅月曜日

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさしいとれる



たのしい



大和



中華

北京飯店

御接待御会合から御家族での食事まで

企業や会社の会合、懇親会、大事なお客様の御接待、もちろん気軽に家族での御食事也大歓迎です。小さなお子様がいらっしゃる御家族には、お座敷の個室もご用意しております。スタッフ一同心よりお待ち申し上げます。



☎046-261-7160

🏠大和市中心2-4-18

🕒11:00~22:00

📅年末年始
(12/30~1/2)

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和

中華

中国料理 品珍酒家 大和店



最大150席！大小ご宴会承ります！

本格中華をリーズナブルな定食から豪華宴会コースまで幅広く取り揃えております！ヘルシーな蒸し物や野菜料理、全品においてお好みに合わせて味付けや油少なめなど調整可能です！



☎046-261-1597

🏠 大和市大和東3-15-3

🕒 11:00~15:00 / 17:00~23:00

📅 水曜日 (大人数の宴会はご相談下さい)



テイクアウトOK

P

塩分ひかえめ

からだおもしろい



やさいがとれる

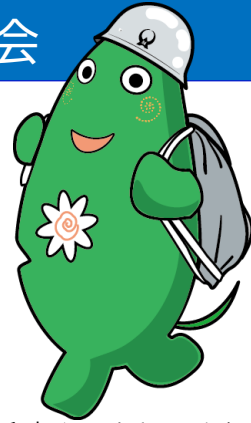


たのしい



【保存版】災害時に役立つ簡単料理

レシピ作成：大和市食生活改善推進協議会



お湯ポチャ de ご飯 (1人分)

【材 料】 米：1/2合 (90ml)

水：1/2カップ (100ml) 、 ポリ袋

【作り方】

- ①ポリ袋に米と水を入れ、空気をしっかり抜いて口をしぼり、30分～1時間位つけ置く。
- ②鍋の水が沸騰したら①を入れ蓋をして中火で約30分ほど茹でる。火を止め、10分ほど蒸らす。

缶詰 de サバカレー (2人分)

【材 料】 サバ缶：1缶 、 大豆 (ドライパック) : 50g

トマトジュース：100ml 、 カレールウ：1かけ
ポリ袋

【作り方】

- ①材料はすべてポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて口をしぼる。
- ②鍋で湯を沸かし、①を入れて15分加熱し火を止める。
- ③袋の中身をよく混ぜる。

ポイント！

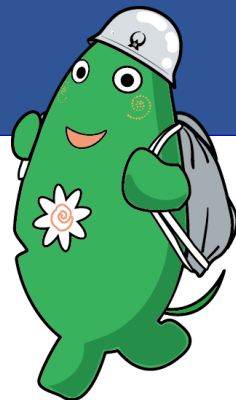


- ◆電気・ガス・水道が止まって、カセットコンロとペットボトルの水で調理する場合のものです。
洗い物の水を節約するために1人分ずつご飯を炊きます。
- ◆ポリ袋は高密度ポリエチレンが望ましいです。
ポリ袋クッキングは空気をしっかり抜く事で加熱ムラを少なくし、旨味をのがしません。
- ◆食材が袋ごとに分けられているので1つの鍋で何品も同時に調理ができます。
- ◆薄い袋しかない場合は、2枚重ねて破れないように工夫しましょう。

紙食器の作り方

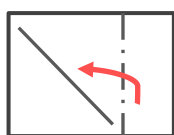
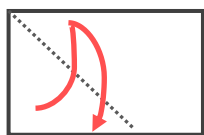
コップ型

みそ汁やスープなど入れやすい形です。



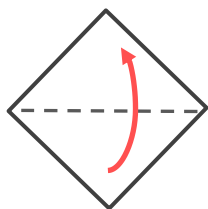
大和市イベントキャラクター
「ヤマトン」

正方形にする

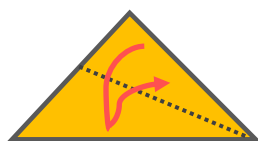


新聞紙を三角形に折る。
折った三角形をひらく。

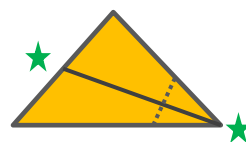
三角形の折り目のはしにあわせて、
四角形に折る（あまったところを
切り離してもよい）。



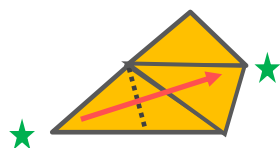
①はしとはしを
あわせ三角形に
折る



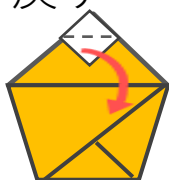
②ふちとふちを
あわせ、折り目を
つけ戻す



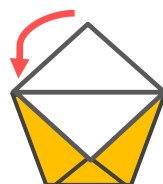
③★と★をあわせる
ように折る



④★と★をあわせる
ように折る



⑤上の三角形の
部分を折る



⑥反対側も同じ
ように折る



⑦上部を広げて形を整えできあがり！

いらなくなった新聞紙やチラシを容器の形に折り、ラップやポリ袋を
かぶせれば食器として使えます。

災害時だけでなく、普段料理をするときやキャンプのときなど、
いろいろな場面で活用できます。

大和

ナチュラルカフェ

クレイヨンピピー

野菜たっぷりのやさしい味の
カフェレストラン



おすすめはいろいろ鮮やかなスペシャル野菜カレー。開店当初からの定番ビーフカレーや、1日10食限定の日替わりピピプレートも人気です。季節のデザートもぜひお楽しみください。



☎046-259-9698

🏠 大和市大和東1-6-11

🕒 11:00~15:00 (L.o.14:30)

📅 日曜日

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和



和食・そば

そば割烹 ふる里

そば屋とは、風流楽しむ、酒処

産地別の蕎麦粉で打ったおそばは、1年を通して各地の蕎麦の味を楽しんでいただけます。そば付きの定食、おまかせのそば付きコース料理が人気です。いろいろなお食事会にご利用ください。ご予約も可能です。



☎046-263-2389

🏠 大和市中央1-3-3

🕒 月～金曜日

11:45～14:00 (L.o.13:30)

17:00～22:30 (L.o.22:00)

土曜日・祝日17:00～22:30
(L.o.22:00)

📅 日曜日

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



大和



焼鳥・居酒屋 焼鳥酒場 お兄い

女性でも入りやすい
焼鳥屋をめざしています

野菜はなるべく旬を意識してバランスのよいおつまみと丁寧に仕込みした焼鳥をぜひお楽しみください。



☎046-207-4305

🏠 大和市中央2-1-4

🕒 16:00~22:00 (月~金)

14:00~22:00 (土・日)

🌿 月曜日

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和



イタリアン

Osteria e Bar ELBA

本格イタリアンを
自然派ワインと楽しめます

平日のお昼はカフェとして営業。土日はランチも営業しております。お気軽にご利用ください。営業の変更、臨時休業はSNSをご覧ください。Osteria e Bar ELBA (FB,Instagram)



☎046-204-9475

🏠 大和市大和東1-6-12 セドナビル1階

🕒 18:00~21:00 (最終入店)

土日ランチ 12:00~13:30 (L.o.)

🔴火曜日

※最新の営業時間はお電話にてご確認ください。

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



大和

日本そば店

大和南 増田屋



ルチン100倍で血液サラサラ

ダッタンそばには、普通のそばの100倍も多くルチンが含まれており、ルチンには生活習慣病予防や、血管を強くし、血圧を下げる効果があると言われています。是非ご賞味ください。



☎046-261-5340

🏠 大和市大和南1-14-19

🕒 11:00~15:00

17:00~21:00

📅 休 木曜日

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和



和食・居酒屋

鮮魚と旬菜「わさび」

季節の食材も生かした
手作り和食の居酒屋

市場で直接買い付けた旬の鮮魚を中心に、板前がていねいに調理いたします。20名まで入れる個室もあり。大・小・御宴会もうけたまわります。



☎046-264-6708

🏠 大和市大和東3-4-4 House of T&H

🕒 11:30~14:00 (L.o.13:30)

17:00~23:00 (L.o.22:30)

🚫なし

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和



和食居酒屋 おでんバル 楽

ゆったりした店内と
美しいお酒と和風バル

当店では、発酵食品を多く取り入れた健康なお料理をご提供しています。盛り付けのお皿には陶器を用いており、「アートと和食の融合」を味わうことができます。



☎046-204-8001

🏠 大和市大和南1-6-11

🕒 11:00~23:00

📅 月曜日

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和

カフェバー



Marimo N' Freaks

1969年創業の老舗喫茶 & BAR

カフェではコーヒーを一杯つつ丁寧にサイフォンでお淹れいたします。おすすめのクラブハウスサンドはレタストマトなど新鮮野菜を使い健康にも配慮。バータイムは照明を落としムード満点です。



☎046-263-9608

🏠 大和市大和東3-1-17

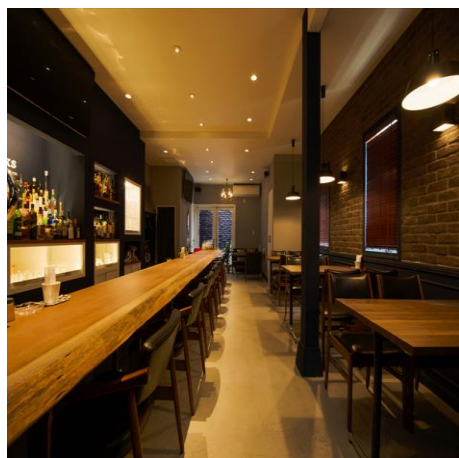
🕒 10:00~27:00

📅 休火曜日

からだおもしろい



やさいがとれる



大和



天ぷら屋

秀ほう 外伝

こだわりの食材を使った
天ぷらで旬を味わう

四季の食材を天ぷらでお楽しみいただけます。天ぷら以外にもお魚、有機野菜、ジビエ料理をご用意しております。贅沢なひとときをお過ごしください。



☎046-207-5163

🏠 大和市大和東1-9-9

🕒 11:30~14:00 (L.o.13:00)

17:00~22:00 (L.o.21:00)

Ⓜ 水曜日・第4火曜日

テイクアウトOK



大和



そば
そば うどん しぶや

ピリ辛でからだも心も
温まるおそば屋さん

ピリ辛サイコー！
腹持ちサイコー！
店主の笑顔もサイコー！



☎090-9319-1766

🏠 大和市上草柳4-2-4

🕒 11:30~14:30

17:30~20:00

📅 日曜日



大和

日本料理 料亭 富久水



非日常空間で味わう旬の日本料理

お客様のご要望に合わせ、その日市場で仕入れた旬の食材を使った季節のメニューをご提供します。アレルギー食材の除去、塩分調整なども可能です。接待・慶事・法事などでもご利用ください。



☎046-259-7497

🏠 大和市中央2-7-18

🕒 11:00~22:00（要予約）

📅 不定休

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和



居酒屋 とり右ゑ門

愛情一串

焼鳥を中心とした串焼専門店。厳選した食材を一串一串、丁寧に焼きあげ、モダンな店内で、臨場感ある焼き場での演出、空間をお楽しみ下さい。



シルバーメニューあり

3世代来店特典あり

☎046-264-6668

🏠大和市大和東1-4-8 グランデールイースト101

🕒17:00~23:30

📅なし

テイクアウトOK

塩分ひかえめ

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



大和



ヴィーガン料理 ヴィーガン料理のお弁当・

お惣菜のお店・BIOLA

ビオラの料理は肉や魚を使用しません

有機野菜を中心に、動物性の食材を使用せずに作る、無添加のヴィーガン料理。お弁当には皇室に献上されている玄米を使用しています。元3ツ星レストランの加藤俊之シェフ監修。



☎ —
🏠 大和市中心1-3-3 大和ビル112号
🕒 11:00~13:30・16:00~19:00(月~金)
11:00~13:30(土)

📅 日曜日

テイクアウトOK



からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい

※昼:テイクアウトのみ

夜:テイクアウト&店内飲食可



大和



和洋

とんかつ・ハンバーグ 紗Le-bon

美味しく食べて健康に！

竹炭を使用した黒いとんかつ、ハンバーグです。
その他酒類、おつまみも多数ご用意してます。



☎046-240-8969

🏠 大和市中央3-5-7 クルミハイツ1階

🕒 11:30~15:00(L.o.14:30)

17:00~22:00(L.o.21:30)

📅 休 水曜日

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



相模大塚

イタリアン



TAK CAFE 相模大塚店

広くて明るい店内で楽しむ
創作イタリアン

中央林間のTAK CAFE3号店。広い店内とテラス席があり、お子様からご年配の方まで気軽に入れます。ケーキや焼き菓子も充実しています。



☎046-240-9818

🏠 大和市桜森3-4-25 桜森スクエア 2

🕒 10:00~22:00

🚫 休なし

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



相模大塚



和食・食堂

草柳園

自分で釣った魚を
その場で食べられます！！

目の前の釣堀で釣ったニジマスを塩焼きや唐揚げにして、食べることもできます(有料)。ラーメンや丼物もあり、お子様からお年寄りまで皆さまがお楽しみいただけます。



☎046-261-2958

🏠 大和市上草柳1021

(草柳園フィッシングセンター内、泉の森の南側)

🕒 9:00~16:00(平日)・9:00~17:00(土日祝)

📅 休水・木曜日

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



相模大塚



焼肉

焼肉 龍牛ノ庭

最上級の景観とおもてなし

四季折々の景観が楽しめる「泉の森」。完全個室の特別な空間でA5和牛をお楽しみください。



☎046-261-0869

🏠 大和市上草柳1021
(草柳園フィッシングセンター内、泉の森の南側)

🕒 11:00~22:00

📅 不定休



桜ヶ丘

イタリアン

カフェダイニング アフエツト

生パスタを使用した
カジュアルイタリアン♪



モチモチの生パスタは淡路島産の鶏卵やこだわりの小麦粉を使用。気軽に楽しめるランチではママ友やサークル仲間で賑わってます。ふらっとお一人でも、打ち上げの貸切りでも◎美味しい料理とお酒でおもてなし致します！



☎046-269-1180

🏠 大和市柳橋3-1-42 露木ビル 1 階

🕒 11:00~15:00 (L.o.14:00)

17:00~22:00 (L.o.21:00)

📅 水曜日・
年末年始

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



桜ヶ丘



和風居酒屋
串焼 秋田屋
地元密着の昭和感漂う
こだわりのお店

備長炭で焼くやきとり・刺身・厳選した日本酒を柱に素材を活かした料理を提供します。

「吉田類の酒場放浪記」でも紹介されました。



☎046-269-0120

🏠 大和市福田1-1-3

🕒 17:00~23:00

📅 日曜日

テイクアウトOK

やさいがとれる



たのしい



桜ヶ丘



寿司店

よろい寿司

町のおすし屋さんです！

町のおすし屋さんです。気軽に寄ってください！



☎046-269-5030

🏠 大和市福田1-6-7

🕒 17:00~23:00

📅 月曜日

テイクアウトOK

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



桜ヶ丘



カフェレストラン

カフェレストラン ダン・デ・リヨン

明るい笑顔でお待ちしています!!

手作りハンバーグとシフォンケーキが自慢です。おかわり自由のコーヒーを飲みながら、ご家族・お友達と楽しい時間をお過ごし下さい。



☎046-269-6190

🏠 大和市福田1-2-1
プレステージ湘南1階

🕒 11:00~17:00
(L.o.食事15:30／デザート16:30)

📅 土・日曜日

テイクアウトOK

P



桜ヶ丘



そば

大和卯月

旬で体活性ヘルシーメニュー

全国に数少ない玄そばから自店で製粉し、日本蕎麦伝統技能保持者師範が心を込めて打った蕎麦です。季節に合わせたメニューをご用意しております。

蕎麦打ち教室も行っています（要予約、有料）。



☎046-269-5811

🏠 大和市福田6-13-2

🕒 11:00~14:30

17:00~19:00

Ⓜ火曜日

テイクアウトOK

P

からだおもしろい



やさいがとれる



たのしい



高座渋谷

各国料理



アジアンレストランChai

高座渋谷店

本格インドカレーとアジアン料理のお店

インド人シェフが作るカレーはいかがですか。
子供から大人まで、誰でもおいしく楽しく食事ができるよう工夫しています。



☎046-216-9388

🏠大和市渋谷5-6-22

🕒11:00-15:00 / 17:00-22:00

📅(休)火曜日夜

テイクアウトOK

P



高座渋谷

カフェ



パン工房 こんがり堂

身体に優しい手作りパンと
カフェのあるお店

一つ一つ丁寧に作った手作りパン屋さん。看板商品の食パンを使用したサンドウィッチやシフォンケーキがおすすめです。店内では挽きたてのおいしいコーヒーが楽しめます。



☎046-259-5115

🏠大和市渋谷6-19-19

🕒10:00~18:30

📅(休)日曜・月曜・木曜・祝祭日

テイクアウトOK

P

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



高座渋谷



和食・中華

かつぽう 麿 (ひゅう)

中華と和食のかつぽう居酒屋！！

おひとりさまはもとより、御家族やお友達との御食事に、ぜひご利用ください！



☎046-269-8474

🏠 大和市渋谷6-14-4

🕒 11:30~14:00 (ランチタイム)

17:00~23:00 (L.O.22:30)

(日曜日は18:00~)

🌿 月曜日

からだおもしろ



やさいがとれる



たのしい



高座渋谷



バル

Bar Paloma

スパニッシュ&イタリアンバル

スペインの小皿料理「タパス」や自家製の生地を窯で焼き上げた熱々のピッツァ。ビールやワインに合うメニューをたくさんご用意してお待ちしております。



☎046-200-9390

🏠 大和市渋谷7-1-18 フロレスタ102

🕒 17:00~23:00 (水~金)

15:30~23:00 (土日)

📅 月、火曜日

からだおもいの



やさいがとれる



たのしい



やまと食の応援団で

ヤマトン健康ポイント 集めませんか？

対象のお店（以下のリスト参照）で
食事をすると、ヤマトン健康ポイントが
1ポイント付与されます

健康的に食事を楽しみながら、

ヤマトン健康ポイントを集めましょう

ヤマトン健康ポイントとは…

大和市内在住の20歳以上の人で、検診（健診）の受診や
イベントなどの対象事業に参加して20ポイント貯めると、
景品の抽選に応募ができます。一人何回でも応募可能です。
抽選は年に2回実施し、各回200人に景品が当たります。

つきみ野駅周辺

- ☐ カフェ ストラン デリス

中央林間駅周辺

- ☐ TAK CAFE
- ☐ TAK BAR
- ☐ 喫茶 ウトロ

南林間駅周辺

- ☐ THE HUMMING SPOON
- ☐ Caffé COMO
- ☐ 海鮮料理 ぐろっと

鶴間駅周辺

- ☐ カフェ ピースな時間
- ☐ Cafe ふらっと
- ☐ カフェ スプンティーノ

ヤマトン健康ポイントが 付与される店舗一覧

大和駅周辺

- ☐ 北京飯店
- ☐ ナチュラルカフェ クレイヨンピピー
- ☐ 料亭 富久水
- ☐ とり右衛門

相模大塚駅周辺

- ☐ TAK CAFE 相模大塚店

高座渋谷駅周辺

- ☐ パン工房 こんがり堂

子ども食堂情報



SOMPOケア そんぽの家つきみ野

対象：18歳までの子ども・
子ども連れの親子先着10名

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎046-271-5777 🏠 大和市つきみ野1-5-3

🕒 11:00~14:00 毎月第2土曜日



SOMPOケア ラヴィーレ中央林間

対象：18歳までの子ども・
子ども連れの親子先着10名

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎046-278-1165 🏠 大和市中心中央林間8-2-19

🕒 11:00~14:00 毎月第4土曜日



子供食堂 はぐく



対象：子供（幼児～高校生）・

付き添いの大人 定員20名 要予約

料金：子供・大人100円、幼児無料

☎046-275-7955 🏠 大和市南林間7-1-15

🕒 6:15~9:15（食事は7:15~）

月1回/月曜日



子供食堂 はぐくドゥー

対象：子供（幼児～高校生）・

付き添いの大人 定員20名 要予約

料金：子供・大人100円、幼児無料

☎046-207-4693 🏠 大和市南林間6-7-3

🕒 10:00~13:00（食事は11:30~12:30）

月2回/土曜日



SOMPOケア ラヴィーレ大和

対象：18歳までの子ども・

子ども連れの親子 先着10名

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎046-200-0002 🏠 大和市上草柳2-19-16

🕒 11:00~14:00 毎月第4土曜日





みんなで食べると
美味しいね！



わにわに食堂

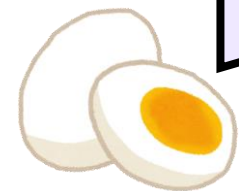
対象：18歳(高校生)以下の子ども・
子ども連れの親子、30組

料金：子ども 無料、大人300円

☎046-204-7608

🏠 大和市桜森3-4-13 桜森スクエアⅢ

🕒 16:00~19:00 毎月第4木曜日



SOMPOケア そんぽの家大和

対象：18歳までの子ども・子ども連れの親子
先着10名

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎046-201-0100 🏠 大和市渋谷4-6-4

🕒 12:30~15:00 毎月第4土曜日





SOMPOケア ラヴィーレ高座渋谷



対象：18歳までの子ども・子ども連れの親子
先着10名

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎046-279-1165 🏠 大和市福田1942

🕒 11:00~14:00 毎月第4土曜日



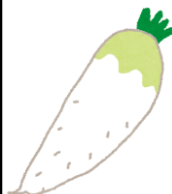
SOMPOケア ハッピーデイズ高座渋谷

対象：子ども(幼児～高校生)・付き添いの大人
子ども5名まで・付き添いの大人

料金：子ども 無料、大人300円（税込）

☎046-279-5584 🏠 大和市渋谷8-3-5

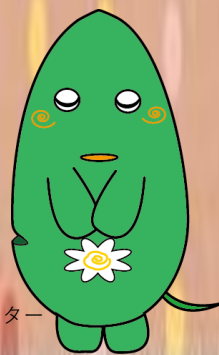
🕒 11:30~14:00 月に1回土曜日(第一土曜日は除く)



■□■ご注意ください■□■

参加を希望される場合は、
電話で開催施設まで
事前にご連絡をお願いいたします。

大和市イベントキャラクター
ヤマトン



Health & Beauty PROJECT 大和市



未来のために適度な脂肪と筋肉を

HAPPY
つりあげるなら
食をマスター

大和市では健康で自分らしく輝いていられるよう、女性の健康を応援しています！

例年、女性の健康週間（3月1日～8日）に合わせてイベントを開催しています。

大人女子の栄養相談室

こんなことはありませんか？

- ☐ 疲れやすい／体力が落ちたように感じる
- ☐ 貧血／冷え／便秘／肌荒れ／生理不順 等
- ☐ BMI(下記計算式参照)が18.5未満
- ☐ 育児や仕事、勉強などが忙しく、食事に時間をかけられない
- ☐ 今、特別な不調は感じていないが、もっと活動的に過ごしたい
- ☐ 少食でも上手に栄養素がとれる工夫を知りたい
- ☐ 筋肉をつけて引き締まった身体になりたい
- ☐ 「ごはんを抜けばやせる」「やせている方がかわいい・きれい」と感じる
- ☐ スポーツのパフォーマンスを上げる食事を知りたい

相談無料

「やせ」とは：体格指数 (BMI) 18.5未満のこと

★体格指数 (BMI : Body Mass Index) =

体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m =

★目標とするBMIの目安 (18～49歳) : 18.5～24.9

低体重 (やせ)
18.5未満

普通体重 (標準)
18.5～25未満

肥満
25以上

日本肥満学会「肥満度分類」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2025年版) 」より

ご都合にあわせた相談方法

電話

窓口

訪問

◆電子申請で
相談予約も可能です



申込み
問合せ

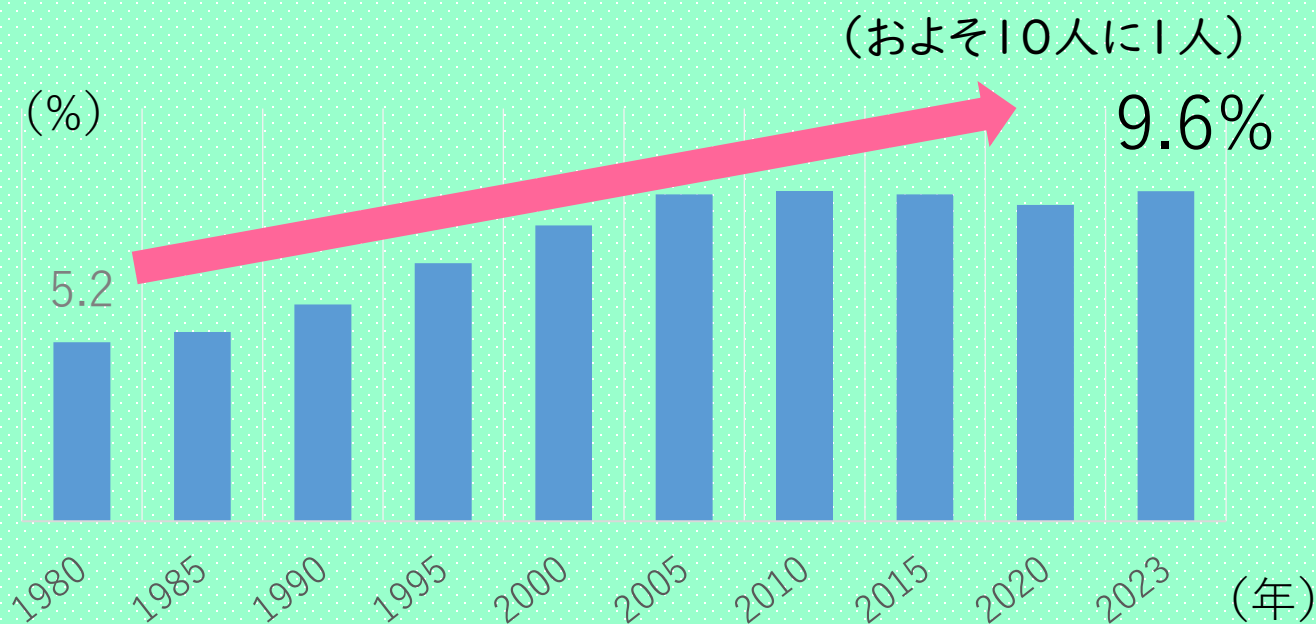
電話 : 046 (260) 5804

※平日8時30分～17時15分

大和市役所 健康づくり推進課 (保健福祉センター別館 3 階)

地域栄養ケア推進係 管理栄養士

低出生体重児の割合は高いまま



低出生体重児割合の推移

人口動態統計より作成

- ・低出生体重児の割合は1985年頃から急激に増加
- ・大和市の低出生体重児は年間 約190名

先進国の中で
最も高い割合

若い女性やせは次世代にも影響

無理な
ダイエットは
健康障害
のリスクがあります

やせたまま
妊娠した場合
低出生体重児
を出産する
可能性が高くなります※

低出生体重児は
将来メタボや
心疾患、2型糖尿病、
高血圧などの
リスクが高くなります※

やせていることに早めに気づき、しっかり栄養を摂ろうという意識をもつことが大切です

※医療の進歩で、小さく生まれても元気なこどもに育てることは十分可能です





和

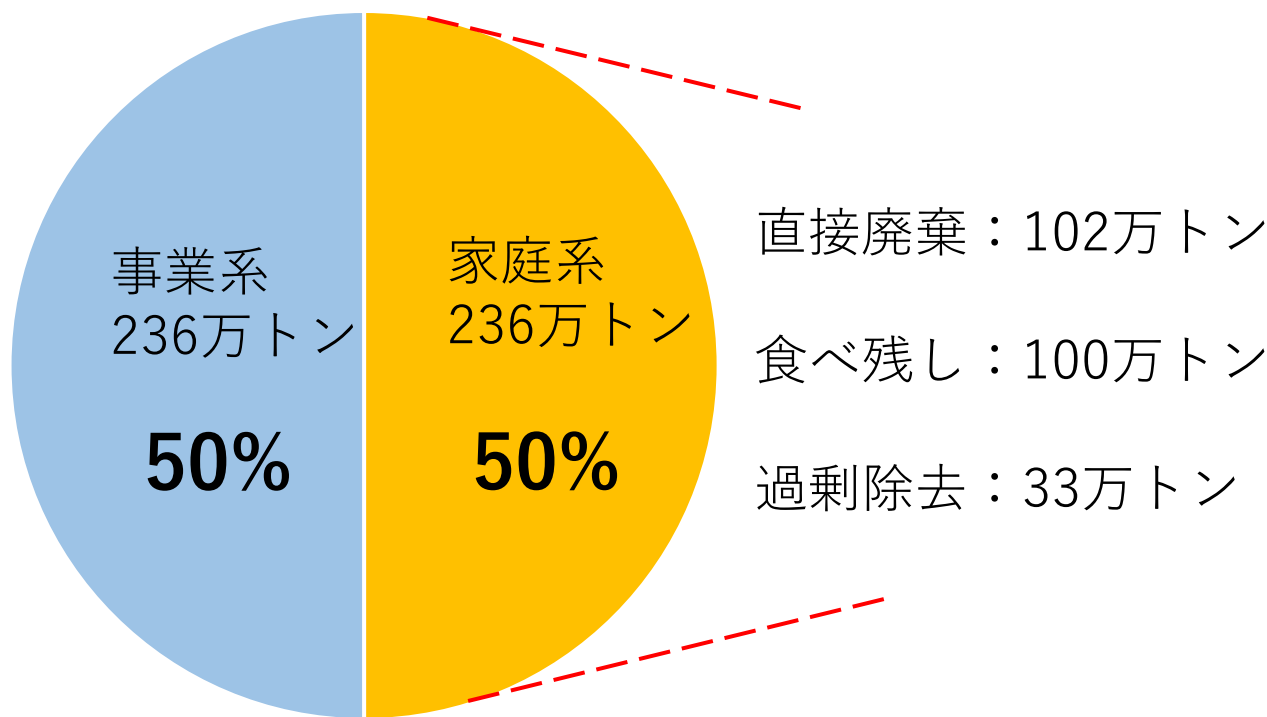
伝えたい
和食文化
WASHOKU

食

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

食品ロスについて知ろう！

「食品ロス」は
まだ**食べられるにもかかわらず**捨てられてしまう食品のこと



捨ててしまう原因を
考えてみよう

直接廃棄：未開封のまま食べずに捨てること

- ・買ったことを忘れ賞味期限等が過ぎてしまった
- ・野菜を使い切れずに腐らせてしまった

食べ残し：料理を作りすぎ、頼みすぎで残すこと

- ・料理をその時の気分で作ってしまう
- ・食べきれない量の料理を注文してしまった

過剰除去：野菜の皮や茎など本来食べられる部分を
廃棄すること



出典：消費者庁「令和6年度版食品ロス削減ガイドブック」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/assets/consumer_education_cms201_202400826_0001.pdf

食品ロスを減らすには？

食材購入前・購入時のポイント

- 冷蔵庫や食品庫を整理する日を作ろう
- 買い物の前に冷蔵庫や戸棚にある食品を確認
- 「期間限定」や「数量限定」、まとめ買いに注意
- 使う分、食べられる分だけ買う

空腹時に買い物をすると
普段より
64%も出費が増える
というデータも！



調理・保存のポイント

- 調理の時、食材を使い切る
⇒野菜丸ごと使い切りレシピをチェック！
- 食材を適切に保存する
(食品に記載された保存方法に従う、
野菜は冷凍・茹でるなどした処理をして保存)
- 作りすぎた料理は箸をつけずに保存
別の料理へ作り変えることも検討

出典：消費者庁「令和6年度版食品ロス削減ガイドブック」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/assets/consumer_education_cms201_202400826_0001.pdf

野菜使い切りレシピ

レシピ作成：大和市食生活改善推進協議会



チーズ大根(2人分)

【材料】

大根：200g(1.5cmの輪切り4切分)
バター(有塩)：10g、酒：大さじ2
めんつゆ(三倍濃縮)：大さじ1
ピザ用チーズ：30g

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて1.5cmの輪切りにし、面取りをして下茹でをする。
- ② フライパンにバターを熱し、①を両面こんがり焼く。
- ③ 酒とめんつゆを加えて煮からめる。
- ④ 皿に盛り、ピザ用チーズをのせる。



大根の皮きんぴら(2人分)

【材料】

大根の皮：80g、にんじん：30g
芽ひじき：小さじ1(1g)、水：小さじ2
ごま油：小さじ1、しょうゆ：小さじ1・1/2
砂糖：小さじ1・1/2
白ごま：小さじ1・1/2

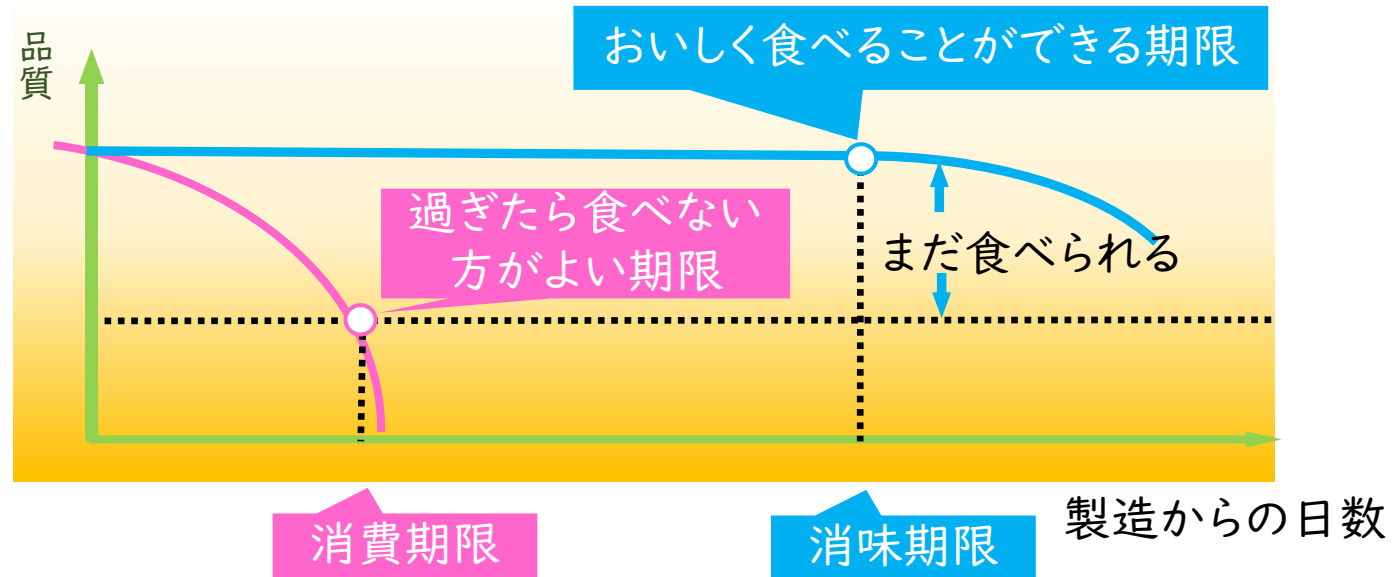
【作り方】

- ① 大根の皮とにんじんは5cmのせん切りにする。
- ② ひじきはさっと洗い、水で戻しておく(戻し水は後に使うためとっておく)。
- ③ フライパンにごま油を入れ、大根の皮、人参を炒めてしんなりしたら、ひじきを水ごと加える。
- ④ Aを加え、汁気が無くなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛り、白ごまを振る。



食品ロスを減らすには？

期限表示を知る



傷みやすい食品

日持ちする食品



外食時のポイント

- ☐ 料理の量を確認する
- ☐ 食べきれる量を注文する
- ☐ 宴会の開始30分、お開き10分前は食べることに集中

出典：消費者庁「令和6年度版食品ロス削減ガイドブック」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/assets/consumer_education_cms201_202400826_0001.pdf

南林間

宅配弁当



ワタミの宅食

健康に、食事力。

「健康の基本は毎日の食事から」とお考えの方。おいしくバランスのとれた夕食を日替わりで週5日間お届けします。



健康支援型配食サービス

シルバーメニューあり

塩分ひかえめ

☎0120-321-510

🏠大和市林間1-1- 4 萩原ビル

🕒9:00~18:00 (休)なし

鶴間

デリバリー



ライフデリ 大和店

高齢者向けの
デリバリー弁当専門店です

週1回から御自宅へ配食いたします。ムース食、療養食はじめ高齢者向けの宅配食事専門店です。



健康支援型配食サービス

シルバーメニューあり

塩分ひかえめ

☎046-244-3852

🏠大和市上草柳7-10-23

🕒9:00~18:00 (休)無し



大和

高齢者専門宅配弁当



宅配クック 1 2 3 大和店

ちょっとお節介な弁当屋さん

栄養の偏りを防ぎ、低栄養からなる虚弱（フレイル）予防対策メニューをバランスのよい安心・安全なお弁当にて毎日昼食・夕食を各1食からご自宅にお届け。



健康支援型配食サービス

☎046-200-2123

🏠 大和市中央1-1-17 1階

🕒 8:30~18:00 (休)お正月3ヶ日

大和



高齢者向け配食サービス

まごころ弁当 大和・瀬谷本店

栄養バランスを考えた
安心・安全なお弁当

まごころを込めてお届けいたします。
是非一度、無料試食をお試し下さい。



健康支援型配食サービス

シルバーメニューあり

塩分ひかえめ

☎046-244-4767

🏠 大和市中央2-6-17

ヤマトグランドハイツ1階

🕒 10:00~19:00 (休)1/1~1/3

桜ヶ丘



弁当・惣菜

たぶの木

安心・安全な手作り弁当を
一つからお届けします。

安心な食材を使い、手作りの母の味を日替わりでお届けします。
1つからお届け致しますのでご賞味ください。



健康支援型配食サービス

テイクアウトOK

P

☎046-211-0682

🏠 大和市福田1-6-16 第2田辺ビル

🕒 7:30~17:00 (休) 日曜日

高座渋谷



配食サービス

配食のふれ愛

高齢者向けの配食サービスです。

栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当をご自宅へお届けいたします。ぜひご利用ください。



健康支援型配食サービス

シルバーメニューあり

☎046-206-4297

🏠大和市福田3339-14

🕒9:00~18:00 (休)1/1~1/3

こんなとき！
**健康支援型
配食サービス**

を利用してみませんか？



1 バランスのよい食事をしたい！

2 食事療法が必要といわれた

3 離れて暮らす親の
見守りをしてほしい！



4 食事を作るのが大変！



5 妊娠中・出産後で忙しい！

＼ おすすめポイント！ ／

食事準備の**負担が減る**ことはもちろん、
栄養面でも安心、継続して使いやすい
ように工夫されています。

配食サービスご利用のポイント

お申込み時

- ご自身の身体や食事の状況を確認しておきましょう。
- 食事を選ぶときに何か疑問がある場合は、事業者きちんと尋ねましょう。
- 健康上の理由から食事選びについて不安がある人は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

ご利用時

- 固くて飲み込みにくい、量が多い、少ない等の場合は、事業者相談しましょう。
- 体調に異変を感じた場合には、かかりつけ医等に相談しましょう。
- 料理の組み合わせ、味付け、量の参考にし、毎日の食事に役立ててみましょう。

