



Café Makina -カフェ マキナー-

食材は、太陽・水・土・などの自然の恵みを生かしたオーガニック食材を中心に使用。調味料は最低限に、食材そのものの味を生かした料理となっています。中でも、時間をかけて煮込んだ野菜スープはイチオシのメニューです！

住所／宜野湾市大謝名 234-2
TEL：FAX／098-943-6086
営業時間／11：00～17：00
営業日／木曜日～日曜日



登録メニュー

- トマト丸ごとオープン焼き (ライス or パン)
1,280円 エネルギー 582Kcal
- 鶏むね肉の南蛮風 (ライス or パン)
1,280円 エネルギー 582Kcal
- 5:5 サンドウィッチのヘルシーランチ
1,280円 エネルギー 460Kcal
- じっくり煮込んだ野菜スープ (単品)
500円 エネルギー 89Kcal



Health support store
健康づくり応援店
宜野湾市健康づくり応援店
とは、市内の飲食店等で提供するメニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの開発等を促進し、外食する際に利用者が選択できる環境づくりに目的としています。新規登録店の紹介です。市ではこれからも登録店を募集していきます。

毎日のくらしに
with ミルク
牛乳・乳製品で健康生活
20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

毎日野菜を +1 プラス1皿
野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。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。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

-2
減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月は 食生活改善普及運動月間

厚生労働省では毎年、9月1日～9月30日の1ヵ月間を「食生活改善普及運動月間」としています。

時間がない、忙しいから、と普段の食事のバランスが偏りがちになってはいませんか？

平成29年度のテーマは「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」「牛乳・乳製品摂取量の増加」となっています。

1日3度の食事を楽しく！健康に！改めて食生活について見直してみましよう。

裏ワザ!! 料理に使える牛乳・乳製品の活用術

- 牛乳やヨーグルトで臭み消し
牛乳やヨーグルトに浸すことで魚などの臭みが消える!
- 粉料理にヨーグルト
ピザ生地やホットケーキミックスを使う時、水の代わりにヨーグルトで溶くともちもちの生地に!
- だしの代わりにミルクを
茶わん蒸しやみそ汁のだしを牛乳に置き換えることでコクがでて調味料減!