

…… お問い合わせ ……



運動の中でもウォーキングは  
日常的に取り入れやすい運動です。  
運動の中でもウォーキングは  
大きな原因となる  
転倒・骨折を予防する為に、  
運動は必要不可欠です。

### ウォーキングや 運動を積極的に

適度な運動習慣は、  
病気のリスクを低下させ、  
長期的に良好な健康状態を  
維持する効果があります。  
健康寿命を縮めてしまう  
大きな原因となる  
転倒・骨折を予防する為に、  
運動は必要不可欠です。



しかし、愛知県は全国有数の  
農業県でありながら、成人における  
1日の野菜摂取量の平均が240gと  
全国で低い水準です。  
外食時にも積極的に野菜を摂り  
生活習慣病予防を！

野菜を1日に350g~400gを食べる事が  
抗酸化ビタミンの適量摂取には、  
働きとされているカリウム、食物繊維、  
循環器疾患やがんの予防に効果的に

**野菜の推奨摂取量は  
1日 350g**



とどけ！野菜のチカラ

# スタンプラリー

提供店メニュー野菜  
あいさい野菜

1,000円分の商品券をプレゼント！  
いずれかの希望の店舗にて使用できる  
あいさい野菜メニュー提供店  
抽選で100名様に

スタンプラリー応募期間

2022 10/1 SAT  
2023 2/28 TUE

▼この点線で切り取り取り応募ください

## 応募用紙

スタンプラリー  
あいさい野菜メニュー提供店

2022 10/1 SAT  
2023 2/28 TUE

1 STAMP  
2 STAMP  
3 STAMP  
4 STAMP

1店舗合計500円以上の飲食もしくは商品の購入で、スタンプ1個。  
4店舗分が集まれば応募いただけます。  
各店舗もしくは愛西市佐屋保健センターに応募用紙を提出してください。  
当選は商品の発送をもってお知らせします。(3月中旬頃発送予定)

- アソート
1. あいさい野菜メニューを知っていましたか。
  2. 毎日の食事で野菜の摂取を心がけていますか。
  3. 今後の食事で野菜の摂取を心がけたいと思いますか。
  4. この事業はウォーキングのきっかけになりましたか。
  5. この事業をどこで知りましたか。
- 店舗・公施設・SNS・ホームページ・その他 )

氏名	年齢	性別	男・女
住所			
電話番号			
フレスト希望店	店記号	店名	

あいさい野菜メニュー提供店いずれかご希望の  
店舗にて使用できる  
1,000円分の商品券をフレスト  
抽選で  
100名様  
当選は商品の発送をもってお知らせします。  
(3月中旬頃発送予定)

2022年10月1日(土)~2023年2月28日(火)



- 応募方法
- 1 1店舗合計500円以上の  
飲食もしくは商品の購入でスタンプ1個ゲット
  - 2 スタンプを4店舗分集める  
※4つのスタンプは別々の店舗で集めてください。
  - 3 応募する(おひとり何口でも応募できます)
- 各店舗または愛西市佐屋保健センターに

あいさい野菜メニュー提供店とは  
愛西市産の野菜を使ったメニューを  
提供している愛西市のお店です。

# スタンプラリー

提供店メニュー野菜  
あいさい野菜



**C 清水食品**

立田支所から1.1km 徒歩約14分

れんこんを中心とした農産物の加工を行っています。れんこんについてのお尋ねは、栽培から販売まで手掛ける清水食品へぜひお問い合わせください。

愛知県産れんこんチップス1袋 ¥380 ★

☎0567-22-3367  
愛西市小茂井町宮浦51番地1  
(直売・オンラインショップ・道の駅・立田ふれあいの里でも販売)  
営業/平日8:00~17:00 (オンライン24時間受付)  
※スタンプは直売のみ



**B いちごの実**

佐織総合運動場から1.1km 徒歩約14分

ママがとても元気で店内は活気であふれています。食パン・菓子パンだけでなく、ママの手づくりのおかずもたまに販売しています。

和風蓮バーガー (11~2月/要予約) ★

☎090-7687-2768  
愛西市草平町六上51番地  
営業/6:30~16:00  
定休日/火曜日



**A 茶菓専科 ひなた**

佐織支所から1.2km 徒歩約15分

明治19年創業の餅常商店と日本茶インストラクター店主によるコラボレーション。日本人本来のおもてなしをぜひ。

れんこん大福 ★  
季節感のある各種甘味  
各種日本茶と急須で入れる珈琲 等


☎0567-25-0669  
愛西市見越町前田190-1  
営業/8:30~17:00  
定休日/火曜日



**道の駅 立田ふれあいの里**

立田支所から3.1km 徒歩約39分

☎0567-23-1011  
愛西市森川町井桁西27  
営業/9:00~17:00  
定休日/木曜日



**D レストラン 立田**

とても明るいフロアでお子様からお年寄りの方まで気軽に入れるアットホームなお店です。

あいさい弁当 ¥950 ★  
れんこんラーメン ¥550

☎0567-24-0220



**E はす工房**

地産地消。体にも心にも優しい旬の野菜を使ったおそうざいを販売しています。

れんこんかば焼き 3個入り ★  
かば焼きちらし  
れんこんのからあげ

☎0567-25-8001



**F CAFE&SWEETS lumiukko**

ルミウツコ  
市役所から3.5km 徒歩約44分

地元の有機野菜をふんだんに使用したランチとタルトが自慢のカフェです。

有機野菜のデリプレート ★  
タルト フレーズ ルージュ (苺のタルト)

☎0567-58-2295  
愛西市西保町六十坪43  
営業/11:00~16:00 (月~金) 11:00~17:00 (土・日・祝)  
定休日/不定休



**G Bakery&Sandwich café Aratama**

アラタマ  
市役所から750m 徒歩約9分

実力派のパン職人が、愛西市産の採れたての野菜を使ったものなど毎日約60種類のパンを焼き上げます。

愛西市産の野菜を使用したサンドセット (ドリンク付) ¥650 ★  
アラタ丸パン 1本 ¥370

☎0567-26-5188  
愛西市北一色町昭和268  
営業/カフェ7:00~16:00 パン8:30~18:00  
定休日/日曜日



**H エール・ブランシュ**

市役所から850m 徒歩約11分

1996年夏、この土地にオープンして早いもので26年営業しております。常時20種類以上のケーキと30種類以上の焼菓子が店頭並びます。

マダム・レンコン ¥1,296 ★  
はすの花びら 1個¥205 / 6個入り¥1,502

☎0567-24-3650  
愛西市北一色町北田面290-1  
営業/9:30~19:00  
定休日/月曜日 (祝日の場合火曜日)



**あいさい野菜メニュー提供店 MAP**

市役所や支所、親水公園に車を停めてウォーキングついでに楽しくスタンプラリー!

**I 花あかり。**

市役所から800m 徒歩約10分

レトロでどこか懐かしい和風喫茶。モーニング、食事、甘味は品揃え盛りだくさんです。

愛西市産の野菜を使用したサラダ付きモーニング ¥420~ ★  
とり天定食 ¥880

☎0567-24-2265  
愛西市北一色町東田面86-1  
営業/7:00~18:00  
定休日/月曜日



**J ブランジュリー アキラ**

親水公園から2.4km 徒歩約30分

地元の皆様に愛されて今年で12年目。厳選した豆で有機のトラジャコーヒーを提供。パンは手作りでこだわり安全安心なパンを考え焼いています。

れんこんシャキシャキサンド ★  
自家製アップルパイ

☎0567-32-1337  
愛西市東條町平城17  
営業/7:00~17:00  
定休日/月曜日



★ あいさい野菜メニュー  
※価格は全て税込みです。 ※金額等は変更の場合がありますのでご了承ください。 ※商品が売り切れの場合はご了承ください。 ※各店の営業時間は社会情勢の変化により変更する場合もございます。