

おいしく食べて健康に



食の健康
ステーション

「食」の健康 ステーション 認定店 No.3

認定メニューの定義

「エネルギー(kcal)」「野菜」「バランス」の3項目の基準を満たしたメニューを提供する事業者を「食」の健康ステーション」として認定します。

エネルギー

750kcal
以下

野菜

150g以上
1日の目標量350gの
1/3以上

バランス

主食・主菜・
副菜が揃って
いること

夫唱婦隨のイタリアンとハンバーグのお店紹介

オリーブオイル&カフェ キアツケラ (西京橋横、萩山口信用金庫中市支店向かい)



若鶏のラガーとキャベツの
ペンネセット 1,200円(税込み)

706kcal
野菜量/158g

ちゃたばっくす (宮野 山口県立大学バイパス沿い)

(ランチタイム限定)



おろしポン酢
ハンバーグランチ 1,000円(税込み)

741kcal
野菜量/157g

西京橋のほとりに、仲むつまじいご夫婦で営むイタリアンパスタとカフェの「キアツケラ」、終日禁煙です。

主婦層を中心に、ランチタイムには近くの市役所や総合庁舎のビジネスマンも数多く来店するパスタ料理とデザート類が充実。

「食」の健康ステーションメニューは、ボリューム感たっぷり。

季節感あふれる日替わりのパスタメニューも黒板に記載されている。

こちらでは、料理以外に店頭でオリーブオイルを販売しており、ネット通販も実施している。小豆島産とスペイン・イタリア・ギリシャ等の外国産を取り揃えている。

写真で紹介しているのは、今回一押しスペイン産「カスティージョ・デ・カネナ」500ml入りのエキストラバージンオイル 5,184円である。1日大さじ1杯のオリーブオイルを食べる習慣が、健康づくりに最適であることは医学的にも証明されている。パンにバターの代わりに塗って召し上がることをお勧めしたい。料理と共に南欧の食習慣も広めたいと、意気に燃えている。



代表者/佐鳥 昌史
住所/中央1-6-11
店休日/水曜日
営業時間/11:00~17:00(日・月・火・木)
11:00~20:00(金・土)
TEL/083-920-8335



県庁から国道9号線沿いに津和野方面へ、県立大学の看護学部校舎の向かい側にあるハンバーグとオムライスを中心に営業中の「ちゃたばっくす」です。

店名の由来は、代表者の黒畑シェフが所属していたバンド名(意味は、箱に入れてしまいたいほどのうさぎ人たち)から命名した。

昼のメニューは、ハンバーグのランチが7種類、オムライスが5種類、さらに両方を合体させたオムバーグプレートや多彩なランチがある。

夜は、単品のメニューが充実、県立大学生をターゲットにした「今日の晩ごはん」は800円サービス中、学生証を提示した学生には、600円でサービスしている。

「食」の健康ステーションメニューは、ハンバーグランチの中でも、断トツの人気を誇り、女性のグループや年配のお客様に好評である。

県立大学吹奏楽部の有志によるジャズのライブイベントが、2ヶ月に1度のペースで開催されている。

仲良し夫婦の店である。



代表者/黒畑 宏記
住所/桜島5-14-3
店休日/火曜日
営業時間/11:00~15:00
([食]の健康ステーションメニューは昼の提供のみ)
18:00~22:00(月・水・木・金)
17:00~22:00(土・日)
TEL/083-941-5633

