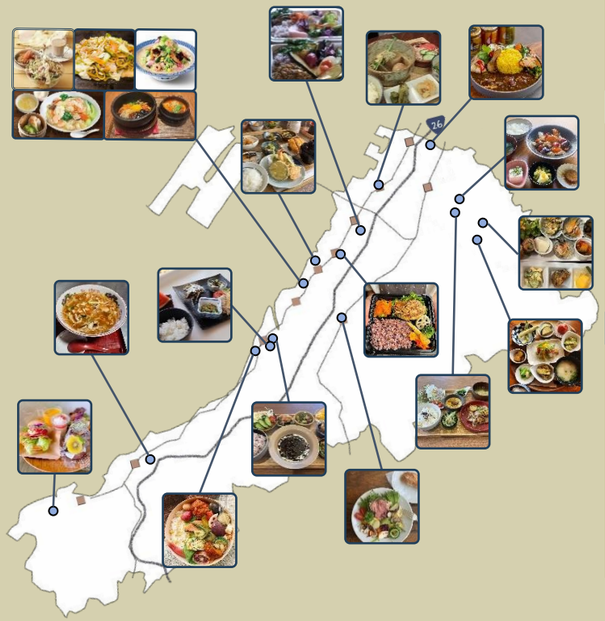
R7年8月～10月に泉佐野保健所管内(※)で提供されるV.O.S.

※ 泉佐野市、泉南市、阪南市、熊取町、田尻町、岬町

大阪府泉佐野保健所ホームページでも掲載中！
店舗やメニューの詳細はこちらをご覧ください。



ゆるっと
おうちでもV.O.S.チャレンジ

野菜たっぷり！

1日で小皿(小鉢)5皿分が目標！
(小皿(小鉢)1皿分＝約70g)
70g×5皿＝350g

野菜料理70g(小鉢1つ分)の目安
＜おひたしなどの温野菜＞ 片手に小盛り1杯くらい
＜サラダなどの生野菜＞ 両手に小盛り1杯くらい

ゆるっとひと工夫！
- レトルトのパスタやラーメンだけのごはん、でも副菜を作るのは面倒・・・そんな時は冷凍野菜(ほうれん草やミックスベジタブル等)をプラス☆
- ミニトマトやきゅうり等、調理せずに食べられる野菜を常備すると便利！

適油！

1日の脂質摂取目標量：脂肪エネルギー比 20～30%

思っているより、実は日々の食事の脂質は多め・・・

カレーライス(ビーフ)
1106kcal
脂肪エネルギー比 48%

ハンバーガー
528kcal
脂肪エネルギー比 52%

ゆるっとひと工夫！
- ささみや鶏むね肉、タラやカツオなどは低脂質！毎日じゃなくてOK★週に数回、食事に取り入れてみましょう
- レンジ調理を活用すると、油も使わずとっても楽ちん♪

適塩！

1日の食塩摂取目標量：男性7.5g未満 女性6.5g未満

料理や食品に含まれる食塩相当量の目安

ラーメン 約7.0g	味噌汁 約1.5g	ハンバーガー 約2.6g	ポテト 約1.0g	牛丼(大盛) 約3.4g	
にぎり寿司(10貫) 約3.7g	ウインナーソーセージ 1本 約0.5g	梅干し1個 約1.8g	食パン1枚(6枚切) 約0.7g		

ゆるっとひと工夫！
- 塩や醤油を少し、こしょうや酢、レモン、七味などに替えてみましょう 意外と塩気が少なくても美味しい！
- 麺類は汁を残すと食塩相当量は約半分に！

でも、いきなり毎食気を付けるのはとっても大変だし、ストレスにも・・・。
「昨日は脂質多めの食事だったから、今日は控えめにしよう」「お昼はラーメンだったから、夜は味噌汁を無しにしよう」というように、まずは「ゆるっと」食事を見直してみましょう！

令和７年度 泉佐野保健所管内
V.O.S.提供店MAP

V.O.S. とは、野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです

作成：大阪府泉佐野保健所 企画調整課 令和7年8月

V.O.S.とは

野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューです。
主食とおかずを組み合わせたもので、下記の基準をすべて満たすものを「V.O.S.メニュー」、いずれかを満たすものを「プレV.O.S.」と言います。

- 野菜 120g以上 きのこ・海藻を含む いも類は含まない
- 脂肪エネルギー比 30%以下
- 食塩相当量 3.0g以下

お得に食べよう！

令和７年度泉佐野保健所管内
V.O.S.提供店マップ限定キャンペーン

1 本マップを持って利用すると、お得な特典があるお店も！

※実施店舗や特典内容は中面をご覧ください。
※特典の実施については、協力を得られた飲食店でのみ実施しています。
※特典は先着順のため、予告なく終了します。

2 アンケートに回答していただいた方へ、抽選で大阪府食育グッズ等の詰合せをプレゼント！

＜応募方法＞

下記QRコードからアンケートに回答するだけ！
(回答所要時間：約2～3分)
※アンケートの回答はお1人様1回限り

かわいいミラーや
ボールペン、もずやん入り
マスキングテープ等が当たります！

©2014 大阪府もずやん

SON CAFE 泉佐野市貝田町2-7-21

泉州野菜カレー

「泉州野菜カレー」を注文で、先着30名様は10%OFF！

080-3039-8262 / soncafe_scm

休 毎月第1水曜日 / 11:00～18:00 ※17:30ラストオーダー

大阪産料理 空 泉佐野駅構内店 泉佐野市上町3-11-41南海本線泉佐野駅改札口横

農家さんお野菜おでん定食(店内)/弁当(テイクアウト)

090-5463-6691 / oosakamon.sora.izumisano

休 月 / 12:00～22:00

百日草 泉佐野市羽倉崎上町3-1-47

キーマカレー(テイクアウト) / (店内ランチ)

050-1514-7635 / hyakunichisou_

休 月・火 / 9:00～17:00 ※上記メニューは、ランチタイム(11:00～14:00)の提供

Kitchen michi café 泉南郡熊取町野田2-27-17

鶏肉と野菜の甘酢あん 完全予約制 9月限定

080-3845-1536 / kitchen.michicafe

休 日・月・火 / 水・木・金 12:00～14:30 土 9:30～15:30

cafe09 泉南郡熊取町五門西4丁目832-1

日替ランチ 予約推奨

先着10名様に次回使える10%OFFクーポンプレゼント！

070-3624-0909 / _cafe09

休 月・水 / 11:00～21:00

＜アイコン説明＞

泉佐野市 熊取町 田尻町 泉南市 阪南市 岬町

電話番号 / 休 定休日 / 営業時間 / Instagram ID

カフェガーデン イコッカ 泉南郡熊取町つばさが丘2-1-5

イコッカランチ(日替わり)

先着10名様は50円引き！

072-487-3788 / e_ko_ca

休 水・木・祝 / 11:30～14:30 ※14:00ラストオーダー

cafe&zakka sora 泉南郡熊取町成合東173

週替わりランチ 予約優先

ランチ注文で先着20名様にささやかなプレゼント！

090-2047-0416 / cafezakkasora

休 土・日・月・祝 (夏季休業(8月)・臨時休業あり) / 11:30～14:30 ※13:30 ラストオーダー

Take's kitchen 泉南郡田尻町吉見607-1

豆腐ハンバーグのきのこ和風あんかけと一六穀米弁当

先着100名様限定！マップ1枚持参につきお弁当1個150円引き

不定期販売

080-1502-2840 / takes.kitchen

休 不定休 / 11:30～14:00

おうちカフェ あさすみ 泉南市岡田5-15-20

日替わり定食A

定食かお弁当の注文で、先着10名様に次回使えるコーヒー1杯無料券配布！

090-8122-7150 / asasumimiharu

休 日・月 / 11:00～15:00 ※14:30 ラストオーダー

予約推奨

BARBARA COFFEE 泉南市信達牧野202

ローストビーフと夏野菜のBARBARAプレート

072-442-1505 / barbara_coffee

休 日 / 8:00～17:00 ※上記メニューは、ランチタイム(11:00～14:00)の提供

8月限定

＜ロゴマーク説明＞

V.O.S.メニュー 野菜たっぷり・適油・適塩

プレV.O.S.野菜たっぷり 野菜120g以上

MAHALO Cafe 阪南市下出720-5 わくわくアベニュー2階

熊野牛ハンバーグステーキ

072-447-8771 / mahalocafe0821

休 土・日・祝 / 11:30～16:30 ※16:00 ラストオーダー

阪南市民病院レストラン セブンビュー 阪南市下出17(阪南市民病院7F)

ヘルシープレート 夏(豚しゃぶサラダ)

数量限定(10食) 月曜日限定

季節によってメニュー内容が変わります

072-471-3683

休 日・祝 / 8:00～17:00 ※上記メニューはランチタイム(11:00～)の提供

ベーカーズ ウーベ 阪南市新町77-5

ランチプレート ▶ 金・土曜日限定

お持ち帰り弁当 ▶ 木曜日限定

要予約

072-496-0917 / ubepan

休 日・月・火・水 / 木 11:00～14:00 金・土 11:00～16:00

中国飯店 紀淡 泉南郡岬町淡輪3214-2

チャンポン麺

072-494-3224 / kitan_misaki

休 木 / 11:00～13:30 / 16:00～20:30

Ouchipan 泉南郡岬町多奈川谷川1423-44

ランチプレート(週替わり)

072-425-8775 / rutsutani

休 日・月・火 / 10:00～15:00

※ 臨時休業や営業時間の変更がある場合があります。また、メニューの内容は、仕入れ等の状況により変更がある場合があります。詳細は各店舗にお問い合わせください。

AEON MALL イオンモールりんくう泉南でもV.O.S.を食べよう！

1F レストラン街

営業日：年中無休 営業時間：11:00～22:00 ※オーダーストップは店舗ごとに異なります

ASA インディアンカフェ＆ダイニング

サラダランチ

072-479-5266 / asasennan

11:00～22:00 ※21:30 ラストオーダー

雲龍一包軒

海鮮あんかけ焼そばセット

072-480-6265 / unryusennan

11:00～22:00 ※21:00 ラストオーダー

鶴橋風月

たっぷり野菜焼きそば

072-480-6193 / tsuruhashifugetsu

11:00～22:00 ※21:00 ラストオーダー

コリアンキッチン シジャン

シジャン 石焼ピビンバミニチゲセット

072-489-6950 / shijan_official

11:00～22:00 ※21:00 ラストオーダー

2F フードコート

営業日：年中無休 営業時間：10:00～21:00

リンガーハット

野菜たっぷりちゃんぽん

072-489-4028

10:00～21:00 ※20:30 ラストオーダー