

食べ歩き

ガイドブック

3つの星を食べよう!

Shinshu Gourmet guide

長野県
しあわせ
GOHAN
キャンペーン

Delicious Shinshu



Go!



完全網羅!
スタンプラリー参加店を

主催 長野県

“健康”も“おいしい”も追求したい あなたにぴったりのお店

長野県では、飲食店やスーパーマーケット等の事業者の皆様と連携し、外食や中食においても健康に配慮したメニューが選べるような環境づくりを進めています。

信州食育発信3つの星レストラン

長野県では、「健康づくり」、「長野県産食材の利用や食文化の継承」、「食べ残しによる生ごみの発生抑制」に取り組んでいただけるお店を、「信州食育発信3つの星レストラン」として登録し、一緒に食育を進めています。



健康づくり応援弁当(信州ACE弁当)

長野県では、幅広い年代の方が利用するコンビニエンスストアやスーパーマーケット、飲食店等の事業者の皆様と連携し、「塩分控えめ」で「野菜たっぷり」の「健康づくり応援弁当(信州ACE弁当)」の提供を推進しています。



普段の食生活も気をつけよう

長野県では、平均寿命が男女ともに全国トップレベルの健康長寿を更に前進させ、一人ひとりが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」づくりを目指します。そのために普段の食生活から気をつけるためのレシピを提供しております。



浜このみ先生制作
おいしさを、がまんしない
3つの星レシピブック



長野県公式
キッチン



信州ACE
プロジェクト



「ゆる〜い減塩」
はじめてみませんか



信州
ACE
プロジェクト



3つの星を食べよう! スタンプラリー開催中!!



詳細は
こちら

3つの星を食べよう!スタンプラリー 参加店舗一覧

北信エリア P4-5	しんこきゅう(心幸食) 松代象山店 桂亭	関英ドライブイン カフェ陣屋
東信エリア P6-7	蕎麦屋 やまさん ペンシオーネ美し松	中華レストラン 竹とんぼ
中信エリア P7-11	農園カフェ ラビット カフェえんとつ Cafe. ふわふわ レストランカフェ Hidamari ビストロ傳刀	レストランアベ ロティスリー ル・ボヌール板花 手打蕎麦 和味亭 蕎 友月
中信・南信 エリア P13	小木曾製粉所 安曇野店 小木曾製粉所 筑摩店 小木曾製粉所 松本駅前店 小木曾製粉所 イオンタウン松本村井店 小木曾製粉所 イオン南松本店	小木曾製粉所 大町店 小木曾製粉所 梓川店 小木曾製粉所 イオンモール松本店 小木曾製粉所 諏訪インター店
南信エリア P12・14-17	FULLTACO わア食 キッチン EAT アグリカフェ ITANE オーガニック料理 月ノ輪 お食事処・夢	しらかば そば処 信州霧しな 道の駅木曾川源流の里きそむら 食事処げんき 和泉屋 aalto kitchen
全域 P18	イオン須坂店 イオン中野店 イオンスタイル上田 イオン佐久平店 イオン木曾福島店 イオン南松本店	イオン豊科店 イオンスタイル松本 イオン諏訪ステーションパーク店 イオン箕輪店 イオン飯田店 イオン飯田アップルロード店

本文中で使用している
記号・マークの読み方

☑️ 住所 ☎️ 電話番号 🕒 営業時間
📅 休日 🎫 席数 🚗 駐車場
🏠 ホームページ

■掲載情報は変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。

■QRコードは株式会社デンソーウェーブ
の登録商標です。

参加いただくと抽選でもらえる!




スタンプを貯めると、抽選でプレゼントがもらえるよ!

ヘルシー

野菜たっぷり塩分控えめの健康に配慮したメニューが1種類以上ある

ローカルフード

県産食材の利用や食文化の継承に積極的に取り組んでいる

エコロジー

小盛り設定、持ち帰り希望者への対応など生ごみ減量に取り組んでいる

スタンプラリーの参加店には下記マークが掲示されています。是非ご参加ください!

3つの星を食べよう!スタンプラリー

参加登録はコチラ↓




参加申込締切 2025年2月28日

3つの星が揃った『信州食育発信3つの星レストラン』での食事、または『健康づくり応援弁当』を店頭で購入して、スタンプを貯めましょう! 集めたスタンプの数でステキなプレゼントが抽選でもらえます!

スタンプラリーの楽しみ方


STEP.1

まずは参加登録!



STEP.2

スタンプラリー参加店舗を探しましょう!



STEP.3

店舗の利用、またはお弁当を購入してスタンプをGET!

STEP.4 スタンプが貯まるとステキなプレゼントが抽選でもらえます! まずは参加登録!

おいしく健康なポイント

- ① ご飯少なめで小鉢追加(減塩親子煮定食は不可)
- ② ご飯を平切りキャベツまたは豆腐に変更可
- ③ 各種麺類は麺をもやしに変更できる

関英ドライブイン

セキエイドライブイン

減塩のタレ
玉子と鶏肉で
高タンパク

麺類から丼、定食まで選ぶのに迷うほどの豊富なメニューとボリュームが人気のドライブイン。店名は昔のままだが、三代目が店を継いだ今は食堂として、多くの人を迎え入れている。糖質が気になる人のためのご飯なし選択可などの気づかいがうれしい。

OTHER MENU

- 減塩野菜炒め定食 950円
- カツ丼 900円
- モツ煮 750円

減塩親子煮定食
900円

創業から変わらない甘めの割下のレシビをベースに減塩醤油で味付け。

〒269-33-2705 山ノ内町平穂4168
☎0269-33-2705 月11時~14時30分(14時L.O.)、水・全曜は11時~14時30分(14時L.O.)、17時~20時30分(20時L.O.) 休日・月曜、ほか不定休あり
〒269-33-2705 山ノ内町平穂4168
☎0269-33-2705 月11時~14時30分(14時L.O.)、水・全曜は11時~14時30分(14時L.O.)、17時~20時30分(20時L.O.) 休日・月曜、ほか不定休あり



中野陣屋・県庁記念館 カフェ陣屋

カフェジヤ

中野陣屋・県庁記念館の1階にあるカフェ。地元のみ話「黒姫物語」をテーマにしたメニューは、えのき茸やえのき氷、ぼたんこしょうなど地元食材を使った料理。店内は木のぬくもりがあふれ、三澤忠画伯の油彩画が飾られた落ち着いた雰囲気です。

OTHER MENU

- 陣屋ぼたんこしょう焼きカレー 850円
- 陣屋とろろオムカレー 850円
- パスタ各種 800円

〒269-23-2718 山ノ内町平穂4168
☎0269-23-2718 月10時~14時(13時30分L.O.)、15時~17時(16時30分L.O.)
☎0269-23-2718 月10時~14時(13時30分L.O.)、15時~17時(16時30分L.O.)
☎0269-23-2718 月10時~14時(13時30分L.O.)、15時~17時(16時30分L.O.)



きのこ入りルーは
竹炭の黒で
デトックス効果

黒姫の里
陣屋ブラックカレー
900円

ブラックカレーにはみゆきポーク、えのき入りのメンチカツがのる。

おいしく健康なポイント

- ① カレーにはルーにもきのこたっぷり使用
- ② 食材は地元産を活用しオリジナルメニューに
- ③ 低カロリーも揚げ物に加え満足感をプラス

野菜たっぷり
あつえ懐石小鉢料理
(竹)
2,090円~

その日採れた野菜・素材の小鉢メニューの中から自らカスタマイズOK!

しんこきゅう-心幸食- 松代象山店

シンコキョウ



とれたて野菜の
懐石小鉢を
カスタマイズ

おいしく健康なポイント

- ① 料理もデザートもすべて化学調味料不使用
- ② デザートは低糖質の天然サトウキビを使用
- ③ 素材は「発酵・熟成・乾燥」が基本スタイル

身体に優しい料理の数々を、自分好みに組み合わせることができる定食として提供する、自然派スタイルのごはん屋さん。母ちゃんこと店主の藤村綾子さんが化学調味料、添加物を使用せず、その時に入った野菜を使ったおいしく健康的な料理を30年間に渡って作り続けている。

OTHER MENU

- はみ出すみゆき豚トロ旨濃厚角煮(火・水・土曜限定)・2,200円
- 水・小麦粉不使用!肉盛りカレー(日曜限定)・1,518円~
- 旬菜フレンチ懐石コース(予約限定)4950円~

〒269-214-3108 山ノ内町平穂4168
☎026-214-3108 月11時~15時(14時30分L.O.)、17時30分~22時(21時30分L.O.) ※20時までに入店 日曜はカレー専門店11時~20時(19時30分L.O.) 毎月曜(祝日の場合は営業)
〒269-214-3108 山ノ内町平穂4168
☎026-214-3108 月11時~15時(14時30分L.O.)、17時30分~22時(21時30分L.O.) ※20時までに入店 日曜はカレー専門店11時~20時(19時30分L.O.) 毎月曜(祝日の場合は営業)



桂亭

カツラテイ

布施や近郊の住民に愛される串揚げとうどん・そばの店。人気の揚げ物はもちろん、メニューが豊富で、定食など手作りのホッとする味が勢揃い。ランチタイムなら各種セットや日替りランチがおすすめ。8畳の座敷が2間あるので小さな子ども連れでも安心。

OTHER MENU

- 串揚げ三ツ星定食 1,280円
- 牛すじ大根定食 950円
- 手づくりコロッケ定食 950円

〒269-247-4541 山ノ内町平穂4168
☎026-247-4541 月11時30分~14時30分、17時30分~21時
☎026-247-4541 月11時30分~14時30分、17時30分~21時
☎026-247-4541 月11時30分~14時30分、17時30分~21時



パン粉に秘密
揚げ物なのに
カロリーオフ

串カツ幕内弁当
※1日限定10食、要予約
1,080円

カツの衣は究極に細く砕いたパン粉を使用しているので油の吸収が極少。



おいしく健康なポイント

- ① 低カロリーがうれしい揚げ物メインの店
- ② お弁当は野菜などの副菜もたっぷり付く
- ③ 店内メニューにも低カロリー串揚げ定食あり

おいしく健康なポイント

- ① 安心の全メニューにカロリー表記あり
- ② 佐久市のブランド米・五郎兵衛米を使用
- ③ 地元の郷土食を低カロリーに創作調理

中華レストラン 竹とんぼ

タケトンボ

バリアフリースタイルの健康応援レストラン。地産地消推進の登録店でもあり、中華風にアレンジした季節料理や、五郎兵衛米の米粉を使った料理など多彩な創作中華のオリジナルメニューが味わえる。浅間山や蓼科山を望む最高のロケーションも魅力的。

OTHER MENU

- 熟成佐久鯉カルパッチョ …… 990円
- 長期熟成自家製生ハム …… 1,540円
- おすすめランチ …… 1,408円～

〒162-0267 佐久市八幡705 ☎0267-51-5151

☎11時30分～14時(13時30分LO)、

17時30分～21時(20時LO)

☎水曜、ほか不定休あり

☎48席 ☎20台 📍taketonbo-saku.com/



地元名物の
アレンジ鯉と
米粉麺セット

熟成佐久鯉
甘酢あんかけと
リャンバンミーセンのセット
2,123円

食べ応えのある米粉麺
とふくらと仕上げた
鯉が味わえるセット
メニュー。

おいしく健康なポイント

- ① 野菜中心。肉も脂身の少ないものを使用
- ② 「やまさん御膳」は希望により小盛りも可能
- ③ 多種の薬膳を使った滋味豊かなカレーも人気

やまさん御膳
2,100円

地元産タチアカネそば
粉を使用。天ぷらや
ローストビーフまで
付くセット。

蕎麦屋 やまさん

ヤマサン

代々続いた金属加工工場の1/3をリノベーションしてオープンしたそば処。そばは、青木村特産のタチアカネを使い、打ち粉にもそば粉を贅沢に使っている。彩りあざやかな副菜や天ぷらは野菜が中心。自家製ローストビーフは脂肪の少ない赤身肉を使用。

OTHER MENU

- 薬膳カレー …… 1,100円
- 親子丼 …… 800円
- くるみおはぎ …… 400円

〒162-761-8 青木村奈良本761-8

☎0268-71-5357

☎11時30分～14時※夜は要予約

☎水曜 ☎25席 ☎10台

📍goepe.jp/aoki-yamasan/



特産そば粉使用
ローストビーフ
も付くセット

農園カフェ ラビット

ラビット

大町市の中山高原に佇むカフェ。農業を使わずに育てた自家農園の野菜や、「信州ジビエマイスター」であるオーナーが自ら狩猟で獲ってさばいたジビエが看板メニュー。化学調味料を使わずに作る料理は食材本来のおいしさを存分に味わうことができる。

OTHER MENU

- 鹿肉の煮込みハンバーグ …… 1,800円
- 鹿スパイスカレー …… 1,700円
- 日替わりランチ …… 1,700円

〒162-8295 大町市中山高原

☎0261-85-2120 ☎11時～15時(14時LO)

☎月・火・水・木曜、12月～3月は休業

☎25席+テラス席 ☎30台

📍www.facebook.com/nouen.cafe.rabbit



旬の野菜の
素材力で
身体元気に

シェフの気まぐれ
パワーサラダ
1,700円

自家農園や地元の野菜
を約15種類も使った
ボリュームのある
サラダ。

おいしく健康なポイント

- ① 身体にやさしく化学調味料不使用で調理
- ② 自家栽培の旬の野菜をたっぷり使用
- ③ パワーサラダは野菜不足の人におすすめ

ペンシオーネ美し松

ペンシオーネウツクシマツ

信州白樺湖から車で約10分の山懐に立つペンション&コテージ。白樺に囲まれ、遠く妙高平から蓼科山を望む静けさ、眺望、自然が自慢。食事は地元食材を使用したフルコースで、洋食と和食を日替わりで提供している。要予約で食事のみの利用も可能。

OTHER MENU

- 通常夕食コース …… 2,200円
- 朝食 …… 1,100円

〒162-3515 青木村小島町3515-50

☎0268-69-2422

☎チェックイン16時 チェックアウト10時

☎不定休 ☎15席 ☎12台

📍utukusimatu.com



小食の人や
高齢者も
フルコース

信州ご長寿コース
2,200円

夕食を通常とほぼ同じ
品数で2/3程度の盛付
けに抑えカロリーオフ。

おいしく健康なポイント

- ① 大満足のフルコースで驚きの低カロリー
- ② 医師からカロリー制限を受けている人も好評
- ③ 「信州ご長寿コース」は洋食ほか和食の日も

おいしく健康なポイント

- ①長野県産の良質食材をたっぷりを使用
- ②地元産や季節には自家栽培の野菜を使用
- ③ご飯やスープの量などを少なく選択できる

レストランカフェ Hidamari

ヒダマリ

塩麹使用で
塩分カット
野菜もしっかり

北 アルプスの山並みや田園風景が窓から望めるレストランカフェ。信州福味鶏、信州サーモン、信州黒豚、地元野菜などの食材をたっぷりを使用している。丁寧に手作りするメニューの数々は、盛り付けも美しく、のどかな風景とともに癒しの時間を提供している。

OTHER MENU

- 信州福味鶏の塩レモンソテープレート(鶏数日のみ)1,000円
- 信州福味鶏のグリルチキン・・・1,350円
- 手ごねハンバーグ・・・・・・・・1,350円

〒387-0001 長野県大町市常盤5869-58 ☎0261-85-0773
 月11時30分～15時30分(15時LO)、12月～2月は11時30分～15時(14時30分LO) ※仕込みなくなり次第終了 休水曜、第1・3日曜、第3木曜(その他不定休あり)
 ※12月中旬～1月上旬頃は店舗営業は休み 画10席 画10台
 画www.instagram.com/resutoranacafe.hidamari



彩り野菜と信州福味鶏の塩こうじソテー丼
※奇数月のみの提供
1,000円

鶏肉は皮を取りカロリーを抑え、具沢山なスープや小鉢で野菜もしっかり。

おいしく健康なポイント

- ①ピッツァ生地は塩味を控え素材の味をいかす
- ②地下水を使用で大町の自然の恵みをプラス
- ③パスタはすべてのメニューを小盛りのできる

カフェえんとつ

カフェえんとつ

大 町の田園風景や北アルプスを望みながらゆったりと過ごせるイタリアンカフェ。地元産の四季折々の野菜や食材を地下数十メートルから汲み上げた湧き水で調理。それぞれ20種類以上そろう、もちもちの生パスタや窯焼きピッツァにはミニサラダが付く。

OTHER MENU

- 生パスタ各種・・・・・・・・1,078円～
- ピッツァ各種・・・・・・・・1,155円～
- ケーキ各種・・・・・・・・486円

〒387-0001 長野県大町市常盤6935-12 ☎0261-22-8866
 画10時30分～15時(14時LO) 画月曜、ほか不定休あり 画32席 画15台
 画entotou.com/



彩りサラダ付
皆に愛される
ミックスピザ

えんとつミックスピザ
1,485円

粉の風味を実感できる定番のミックスピザ。地元野菜のサラダも好評。

ビストロ傳刀

ビストロデンドウ

仕 込みから妥協はなくひと品ごと丁寧に、45年以上作りつけてきた誠実さがファンを魅了する大町市の名洋食店。玉ねぎやセロリ、トマトなどの高原野菜と牛すじやバラを、約100時間に渡り煮込む特製デミグラスソースは、心と身体にやさしい味わいと評判。

OTHER MENU

- 信州ミックスグリル・・・・・・・・1,700円
- 信州牛サーロインステーキ・・・3,900円
- オニオングラタンスープセット1,035円

〒387-0001 長野県大町市大町1082-1 ☎0261-22-3755
 画11時30分～14時、17時30分～19時30分LO 画月曜(祝日の場合は翌日) 画28席 画15台
 画bistro-dendou.com/



風味豊かな
ブランド肉の
ボロネーゼ

ボロネーゼ
※平日ランチ限定
1,200円

信州牛とはくばの豚の合いびき肉と地元野菜を使ったミートソース。

おいしく健康なポイント

- ①信州高原野菜をふんだんに使ったデミソース
- ②豚・牛・鶏とも県内産のブランド肉を使用
- ③ドレッシングもマヨネーズも自家製のサラダ

Cafe.ふわふわ

カフェ.フワフワ

米 粉を使った、ふわふわのグルテンフリーパンケーキ専門のカフェ。スイーツ系から食事系まで常時約10種類がそろう。オーガニック豆乳や平飼いたまごなど、安心・安全な食材を使用し甘さは控えめ。口の中に入れると、とろけだす軽い食感是谁もがびっくり。

OTHER MENU

- ふわふわ彩りフルーツ・・・・1,780円
- ふわふわブレーン・・・・1,180円
- ふわふわ生チョコ&いちご・1,680円

〒387-0001 長野県大町市大町1601-2 大町市文化会館サン・アルプス大町棟内 ☎070-8326-0529
 画11時30分～17時(16時LO) 画月・火・水・木曜、冬期は土・日曜、祝日のみ営業 画28席 画共同200台 画www.instagram.com/_fuwa2_pancake



とける食感
初体験の
フワフワ感

ふわふわ
信州サーモン
1,780円

グルテンフリーパンケーキに地元野菜と信州サーモンが贅沢に添えられる。

おいしく健康なポイント

- ①グルテンフリーの米粉は厳選したうるち米
- ②牛乳不使用。あっさりとした豆乳ホイップ
- ③白砂糖ではなくオーガニックシュガーを使用

HAKUBA

AZUMINO

天ぷらからデザートまで大満足セット

おいしく健康なポイント

- 1 天ぷらやデザートまでついて低カロリー
- 2 そばの量は小盛りから特盛まで選べる
- 3 肉や野菜など県産の素材を多用



ヘルシーセット
※1日限定10食
1,950円

カロリーに配慮したセット。はくばの豚の天ぷらやそばアイスも付く。

手打蕎麦 和味亭

ナゴミテ

手打ちそばを中心に、はくばの豚や信州黄金軍鶏など信州産食材を使った料理を提供。店内からはジャンプ台、白馬三山など雄大な景色を楽しむことができる。春から秋はテラス席も利用できる。「ヘルシーセット」は、年末年始、GW、7月下旬～8月は提供不可。

OTHER MENU

- 白馬の豚天ざるそば …… 1,800円
- 和そば(ぶっかけ)※数量限定1,650円
- 信州黄金軍鶏のつけざるそば1,850円

〒374-0261 長野県北安曇郡白馬村北城3140
☎0261-72-7797 画10時30分～15時(14時30分LO)、12月中旬～2月は11時～15時(14時30分LO)
※そばが売り切れ次第閉店 画不定休 画24席+テラス席 画10台 画www17.plala.or.jp/nagomi-tei/



おいしく健康なポイント

- 1 清流で育てられた良質な信州サーモンを使用
- 2 料理メニューはすべてにカロリー表示あり
- 3 359キロカロリーに抑えたスープパスタあり



信州サーモンの
グリル醤油麹のせ
800円

安曇野で生まれ育った信州サーモンと野菜を自家製正油麹で味わう。

発酵食の麹をのせて低塩に調理

レストランアベ

レストランアベ

創業約45年、常連客に愛されている安曇野でも古い洋食レストラン。リーズナブルな値段とボリュームのある料理に定評がある。鉄板に卵が敷かれた十数種類あるスパゲッティや人気のハンバーグなど、ジュースと音を立てて運ばれてくる熱々メニューが多い。

OTHER MENU

- ハンバーグコース …… 1,100円
- 安曇野リンゴナポリタン …… 700円
- カツカレー …… 800円

〒374-0263 長野県安曇野市穂高8148-6
☎0263-82-6047 画11時～14時30分、17時～20時30分
画不定休 画30席 画20台



蕎麦友月

ソバ ユウヅキ

香りよいそば
品数豊富な
ヘルシー天ぷら

信州八ヶ岳産の最高級石臼挽きそば粉を使ったそばが味わえる店。天然海老の天ぷらや、出汁に使う鰹節は毎日店で手削りするなど、素材にとことんこだわっている。オリジナルメニューなども味わえ、センスの良い店内は女性一人でも来店しやすい雰囲気。

OTHER MENU

- 豚辛つけそば …… 1,500円
- 十割そば(数量限定) …… 1,200円
- つけ鴨せいろ …… 1,800円



上天せいろ
2,200円

刺身でも食べられる天然海老を使った天ぷら盛りが付くセットメニュー。

おいしく健康なポイント

- 1 オリジナルブレンドのヘルシーな油を使用
- 2 出汁を利かせた化学調味料不使用のそばつゆ
- 3 天ぷらなどの野菜はすべて国産のものを使用



Rotisserie le Bonheur 板花

ロティスリー ル・ボヌール イタハ

元「ホテルメトロポリタン長野」総料理長の板花シェフがオープンさせたフレンチ店。確かな生産者が愛情を込めて育てた県産の極上の野菜や食肉を使用。板花さんは「信州ジビエ研究会」の需要拡大部会長でもあり、鹿肉などのジビエは特におすすめ。

OTHER MENU

- パスタランチコース《つぼみ》2,970円
- ランチコース《かりん》 …… 5,500円
- ディナーコース …… 6,600円～



野菜が躍動 独創的な 極上フレンチ

ランチコース《ステラ》
※写真はコースの前菜サラダ仕立て
3,960円

選べる前菜は信州サーモンマリネなど。メインも肉、魚の選択可。

おいしく健康なポイント

- 1 農家から仕入れる旬の野菜をたっぷり使用
- 2 鹿肉などジビエの肉は高タンパクで低脂肪
- 3 県産ワインを使ったソースが素材をいかに



AZUMINO



ちくわ天 (130円)
原料の白身魚には、体の細胞の修復や成長に不可欠なタンパク質が豊富に含まれる

そばつゆ
小木曾製粉所のそばつゆは、おかわり自由。でも、おちょこ1杯にして塩分を控えめに

大根おろし (100円)
消化を助ける酵素を含み、大ぶらなどの揚げ物も、最後までさっぱりと食べられる

季節のかき揚げ (220円)
3種類以上の旬の野菜がまとめて食べられるから、野菜由来の栄養素がたっぷり

薬味ねぎ
血液をサラサラにしたり、優れた殺菌効果があるねぎも好きなだけトッピングOK

ざるそば (並: 640円)
そばには、健康な血管を作るルチンをはじめ、ビタミンB1、B2など栄養がたくさん

小木曾製粉所の常設メニュー4品を組み合わせることで、それぞれに含まれる豊富な栄養素をバランスよく摂取。満足感はあるのに塩分控えめな点もうれしい

おいしく健康なポイント

- 1 ポリューム満点なのに700kcal
- 2 140g以上の野菜が摂取できる
- 3 4品合わせても塩分相当量4g未満

小木曾製粉所

オギンセイアワジヨ

長野県内に多くの飲食店を展開する株式会社王滝が運営する「そば処 小木曾製粉所」は「美味しいそばをおなか一杯食べて欲しい」がコンセプト。屋号にもつく「小木曾」は、創業者の出身地に因んだもので、良質な玄そばの産地として有名な木祖村の地名が由来だという。厳選した玄そばの仕入れから自社で製粉・製麺されたこだわりのそばは、香り高く喉越しが良く、それをセルフ形式で提供するスタイルは、目の前で茹であげた本格的な二八そばをカジュアルな価格設定で気軽に味わえると評判だ。

OTHER MENU

- 特ざるそば 860円
- 信州産とろろ 150円
- とろ玉(味付玉子)天 140円
- かぼちゃ天 150円
- ミニおろし山賊丼 390円

- **安曇野店**
〒長野県安曇野市豊科 南穂高133-1 ☎0263-71-2288
- **松本駅前店**
〒長野県松本市深志1-1-1 ☎0263-33-5551
- **イオンタウン松本村井店**
〒長野県松本市村井町南 2-21-45-2号 ☎0263-50-6616
- **イオン南松本店**
〒長野県松本市双葉5-20 イオン南松本店1F ☎0263-87-0281
- **安曇野店**
〒長野県安曇野市豊科 南穂高133-1 ☎0263-71-2288
- **梓川店**
〒長野県松本市梓川俣913-2 ☎0263-31-5521
- **イオンモール松本店**
〒長野県松本市中央 4-9-51 風庭3F ☎0263-88-6255
- **諏訪インター店**
〒長野県諏訪市四賀1829-1 ☎0266-75-2645

FULLTACO

フルタコ



実はヘルシー
スパイシーな
沖縄の名物

おいしく健康なポイント

- 1 タンパク質や乳製品もとれ栄養バランス◎
- 2 スパイシーな香りと味付けで塩分を抑えめ
- 3 たっぷりのったジャキジャキのレタス

タコモコ (中)
850円

タコライスの上にトローリ半熟玉子、山盛りレタスをのせたロコモコ風。

諏訪湖沿い、湊湖畔公園近くにある沖縄のソウルフードタコライスの専門店。肉、チーズ、野菜のバランスが絶妙。たっぷりかけがおいしい自家製トマトソースの風味も豊か。正統派タコライス以外にも、焼きタコライスやタコドリアなどのアレンジメニューもある。

OTHER MENU

- タコドリA (中) 850円
- ソーキそば (中) 900円
- タコス 300円

〒長野県岡谷市湊5-13-7 PAWWOW2F
☎0266-24-5979
営業11時~22時 休木曜 座20席
共同30台



わア食 キッチン EAT

イト

伊那谷名物のソースかつ丼から定食、パスタ、ラーメンなど多彩なメニューと、ランチメニューなどお得なセットが人気の店。ミニシリーズはミニといっても充分の量があり満足できる。昭和レトロなフィギュアなどがいっぱい飾られた店内も雰囲気がいい。

OTHER MENU

- かつ丼 1,220円
- ひれかつ&エビフライ丼 1,720円
- ランチA 1,150円

〒長野県下伊那郡松川町上片桐2193-1
☎0265-37-1170 営業11時~13時40分LO、17時30分~19時25分LO 休月曜夜、木曜夜
座43席+ペット連れ用テラス席 喫12台
〒imachi.net/ms/406604/



九条ネギは
胃にやさしく
血液サラサラ

**ミニネギ盛
ソースかつ丼**
880円

おいしく健康なポイント

- 1 すべての丼はご飯をキャベツに変更できる
- 2 ジャキジャキの九条ネギがたっぷり味わえる
- 3 数種そろっているサラダ付ミニ丼もおすすもバツグン!

おいしく健康なポイント

- ① 店内の食事でも低カロリーメニューあり
- ② バランスよく副菜からメインまで手作り
- ③ 地元食材多用。米は雑穀米を使用している

日替わり
手作り弁当

650円～(写真は副菜4品の900円)

地元の旬の食材を使い毎日違うメニューで愛情たっぷりに手作りする弁当。

色々おかず
毎日楽しみ
毎日ヘルシー

お食事処・夢

オショクジドコロ・ユメ

旬の野菜をふんだんに使い、身体が喜ぶ料理を提供する食事処。飯田市域産域消認定店で、安心安全な飯田下伊那の野菜や米を使用している。毎週金曜はランチバイキングを開催、ズラリと並ぶ手作り料理や、ドリンクやデザートまで40種類以上のラインナップ。

OTHER MENU

- 日替わりお昼ごはん ……980円
- 南信州スープカレー ……980円
- ランチバイキング(毎週金曜) 1,700円

匡長野県飯田市県下山1071-7
☎0265-49-8822 画10時～15時
画土・日曜・祝日
(土・日曜、祝日はキッチンカーにて営業)
画36席 画20台 画tsuku2.jp/yumemama



おいしく健康なポイント

- ① 生産者のわかる地元でとれた野菜を使用
- ② 出汁を利かせて塩分控えめに調理する
- ③ 地元産のくりん豚は脂がサラリとしている

地元の食材を
毎日アレンジ
品数もうれしい

日替わりランチ
※平日10食限定
1,200円

くりん豚など地元食材を使用し、肉・魚・野菜をバランスよく味わえる。

アグリカフェ ITANE

イタネ

飯田などの街並みを見下ろす高台に建つ自然派カフェ。食肉、野菜、フルーツなど地元産の食材を使ったメニューが食事やデザート、ドリンクで味わえる。店舗入り口の横には展望スペースへとつながる階段があり、天気の良い日はすばらしい眺望を楽しめる。

OTHER MENU

- ITANEライス(いたメシ) ……1,000円
- 肉蕎麦 ……950円
- 喬木産レモンスカッシュ ……480円

匡長野県下伊那郡喬木村1949-2
☎0265-49-8960
画10時～18時(17時30分LO)
画水曜 画26席 画20台
画www.instagram.com/agricafeitane/



しらかば

シラカバ

多彩なメニューがそろい地元で評判の店。とんかつをメインに各種細かにグラムを選ぶことができ、子どもから年配の人まで幅広い客層に愛されている。南アルプスジオパークにちなんだ「南アルプスジオかつ丼」などインスタ映えメニューも人気。

OTHER MENU

- スペシャルかつ丼 ……1,700円
- ジオかつ丼 ……2,850円
- 豚テキ定食 ……1,500円

匡長野県伊那市中央4515-3
☎0265-72-4706
画11時30分～14時、17時～21時
画火曜 画60席 画14台
画www.facebook.com/shirakaba.k



名物かつ丼も
ミニサイズで
低カロリー♪

おいしく健康なポイント

- ① ミニサイズでもとんかつが味わえる満足感
- ② 各メニュー小盛りなど細かくグラム数選択可
- ③ 野菜とフルーツは季節の旬のものを使用

3つの星
ソースかつ丼
1,210円

ソースかつ丼と地元野菜中心にしたサラダとたっぷり野菜の味噌汁で構成。

オーガニック料理 月ノ輪

ツキノワ

無農薬・無化学肥料・有機栽培をテーマに、体の内側からキレイになれるおいしいごはんを提供している。オーガニック食材を全国から調達し、自家栽培の無農薬野菜もふんだんに使用。18種類の釜飯、天然物の魚を煮付けや焼き魚にした定食ともに人気。

OTHER MENU

- 海老とベーコンの釜飯定食 ……1,980円
- 帆立とじゃがいもとバター釜飯定食 1,980円
- 銀ダラの西京焼定食 ……1,980円

匡長野県駒ヶ根市赤穂16616-1
☎0265-81-5538
画11時30分～15時、18時～21時30分
(11月～4月は17時30分～21時) 画火・水曜
画24席 画12台 画tukinowa.sakura.ne.jp



薬膳たっぷり
炊き込んだ
滋養豊かな味

おいしく健康なポイント

- ① 食材から調味料まで厳選した素材を使用
- ② 濃厚な味わいの自家農園の無農薬野菜
- ③ ご飯や調味料の量調節、苦手な食材にも対応

薬膳釜飯定食
1,980円

無農薬・不耕栽培のつや姫をベースに、8種類ほどの薬膳を使用。

3つの星 和泉屋ランチ
※3日前までに要予約
1,500円
「アルプスサーモン」など地元食材を使い見ためでも四季を楽しめる。

おいしく健康なポイント

- ① 飯島町育ちのアルプスサーモンを使用
- ② 地元の野菜を使用するなど食材は地産地消
- ③ 「3つの星和泉屋ランチ」は揚げ物不使用



3つ星なのに感動的な品数豊かな彩り

和泉屋

イズミヤ

創業明治7年、地域の食文化を大切に、代々暖簾を守り続ける地元民自慢の老舗割烹。上品な味わいの飯島町産アルプスサーモンや季節の野菜など地元食材を活かした料理が楽しめる。創業以来継ぎ足した秘伝ダレを使い、炭火でじっくり焼きあげる鰻も絶品。

OTHER MENU

- うな重 3,200円
- アルプスサーモン丼 1,000円
- さくら丼 1,300円

匡長野県上伊那郡飯島町飯島2306-1
☎0265-86-2027
☎11時~14時(13時30分L)、17時~21時(20時L)
☎火曜 曜24席 ☎15台 ☎alps-salmon.com/



aalto kitchen

アアルト キッチン

木曾にある自然素材を使った健康住宅を提案する村上工務店が手掛けるカフェ&レストラン。ハイセンスな店内は心を解きほぐすつつろぎの空間。食事は店内で手作りしたメニューが中心で、ハンバーグが人気。パンケーキなどのカフェメニューも各種そろろ。



素材の味をいかして蒸し3種のダレで

OTHER MENU

- aaltoバーガー 1,000円
- オリジナル手作りハンバーグとごはん1,500円
- ガツンとボリューム山賊丼 1,500円

匡長野県木曾郡木曾町日森4800-1
☎0264-24-0322 ☎11時~16時30分(16時L)
※14時~16時30分はティータイム
☎水曜、冬季第1日曜 ☎30席 ☎10台
☎www.aalto-kitchen.com/



おいしく健康なポイント

- ① せいろメニューは肉の脂も落ちてヘルシー
- ② 県内産や国産の素材を多用している
- ③ 初夏から秋には自家栽培の野菜を使用

鶏と野菜のせいろ蒸しとごはん

※1日限定5食
1,700円
蒸気でじっくり加熱することで素材本来の旨味が引きだされたメニュー。

おいしく健康なポイント

- ① たっぷりの大根おろし、ネギ、きのこの具材
- ② 揚げ物は胃もたれしない米油を使用
- ③ 丼にはそばの旨みがあるそば湯で栄養アップ



具だくさんがうれしいぶっかけそば

ヘルシーセット(冷)

※数量限定
1,350円
香り豊かなそばにヘルシーな具材、低カロリーで理想的な栄養バランス。

そば処 信州霧しな

シジウケリシナ

御岳山のすそ野に広がる標高1100mにある開田高原。その御岳山の伏流水と開田高原産そば粉を使用したそばが味わえ、オリジナル商品の「もろこしコロッケ・そば粉ロケ」も美味。店内では、そばなどのみやげも購入でき食事と買い物両方が楽しめる。

OTHER MENU

- せいろそば 990円
- かけそば 990円
- 日替わりコロッケセット 1,700円

匡長野県木曾郡木曾町開田高原末川1898-1
☎0264-42-3151 ☎9時30分~15時、土・日曜、祝日は9時30分~16時(変動有)
☎木曜(変動有) 曜96席 ☎30台
☎shinshukirishina.co.jp/



道の駅

木曾川源流の里きそむら 食事処 げんき

ショクジドコロ グンキ

道の駅にある食事処。家庭的な味わいが評判で、木曾路中山道に行く観光客やトラック運転手で賑わう店。多彩なメニューが自慢で、定食はご飯のおかわりが無料、サラダも食べ放題がうれしい。信州産福味鶏を使った山賊焼きや木曾牛陶板焼きなどが人気。

OTHER MENU

- ミニ山賊揚げ定食 900円
- きそむら特製味噌川ダムカレー 1,200円
- 鉄板焼き木曾牛定食 2,500円

匡長野県木祖村藤原163-1
道の駅木曾川源流の里きそむら内
☎0264-36-1050 ☎10時~16時L
☎12月~3月の木曜、1月・2日 曜36席
☎52台 ☎www.genryu-no-sato.com/



おいしく健康なポイント

- ① 木祖村産のそば粉や県内産食材を多用
- ② ミニサイズ山賊焼き定食もカロリーオフ
- ③ どのメニューも付け合わせの野菜たっぷり

蕎麦パスタは懐かしいのに新しい味わい



旬野菜のそばパスタ

980円
地元産の野菜、2種類の蕎麦パスタを合わせ、そばつゆと菜種油で調理。

毎日の生活習慣を見直し 若いうちから循環器病を 予防しましょう!

脳卒中や
心臓病などの
循環器病は
長野県民の死因の
約1/4!*

いつまでも健康で生き生き!
毎日の生活習慣が大切です!

■ 循環器病を予防するには?

まず**毎日の食事の工夫**、**運動の習慣化**、そして**禁煙と節酒**です。これらを働き盛り世代のうちから実践していれば循環器病になるリスクを確実に減らせます!ここではすぐに始められる食事の工夫をご紹介します!

■ 循環器病を予防するための食事の工夫

1. 摂りすぎ注意! 上手に塩分カット!

適塩のために以下のポイントを意識して上手に塩分カットしましょう!

- ① 汁ものは具沢山にする
- ② 低塩・減塩の調味料を使う
- ③ 塩分量の低い加工品を選ぶ

なんと! 県民の約9割が食塩をとり過ぎています!

2. 毎日350グラム以上の野菜を食べましょう!

野菜に含まれるカリウム、食物繊維の摂取が循環器病などの発症リスク低下に効果的に働くと言われてます。1日350g以上が摂取目標量になっていますが県民の野菜摂取量は1日平均315gで35g足りていません!

県民の平均的な野菜摂取量は男性333g/日、女性294g/日で足りません!

3. 栄養バランスを考える

外食・中食(お惣菜やお弁当)は野菜多めのものを選ぶ、いつもの定食にサラダをプラスするなど主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を心がけましょう!

主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく!

*出典:長野県「令和4年度県民健康・栄養調査報告」



脳卒中

脳出血
くも膜下出血
脳梗塞

心臓病

心不全、不整脈、
心筋梗塞、
狭心症など

*厚生労働省「人口動態統計」

ひじきと油揚げの煮物
大豆サポニンが豊富な油揚げとひじきを一緒に食べることで含まれる鉄分、カルシウムなどの栄養素の吸収を助ける

鶏肉の甘酢あん
信州産鶏肉を使用した唐揚げにたっぷりの特製甘酢あんをからめ、ごはんがすすむ味付けに。野菜の彩りも食欲をそそる

イオンの

信州ACE弁当で おいしく、健康に!

世界一の健康長寿県を目指す「信州ACEプロジェクト」の一環として誕生した「信州ACE弁当」。健康的なことはもちろん、おいしくて、満足できなければ意味がない、と味やボリュームにもこだわっています。

白湯炒め
チンゲンサイ、たけのこ、人参、さくらげなどの野菜を使用し、それぞれの味わいももちろん、具材ごとに異なる食感も楽しめる
※使用する野菜は季節によって変わる場合があります

これが健康ポイント!

01
140g以上の野菜を盛り込み、食べ応えも充分

02
食塩相当量3g未満に抑え、体にもやさしい

03
600kcal以下なのに満足感のあるボリューム!

本体価格 398円(税込価格 429円)



- #### 北信エリア
- **イオン須坂店**
〒186-0266 長野県須坂市馬場町1288 ☎026-246-8811
 - **イオン中野店**
〒186-0269 長野県中野市一本木252-1 ☎0269-23-4555
- #### 東信エリア
- **イオンスタイル上田**
〒186-0268 長野県上田市常田2-12-18 ☎0268-29-8181
 - **イオン佐久平店**
〒186-0267 長野県佐久市佐久平駅南11-10 ☎0267-65-8711

- #### 中信エリア
- **イオン木曾福島店**
〒186-0538 長野県木曾郡木曾町福島5398-1 ☎0264-23-3388
 - **イオン南松本店**
〒186-0263 長野県松本市双葉5-20 ☎0263-29-0011
 - **イオン豊科店**
〒186-0263 長野県安曇野市豊科4272-10 ☎0263-72-3177
 - **イオンスタイル松本**
〒186-0263 長野県松本市中央4-9-51 ☎0263-38-1900

- #### 南信エリア
- **イオン諏訪**
長野県諏訪市ステーションパーク店 ☎0266-82-8010
 - **イオン箕輪店**
長野県上伊那郡箕輪町中箕輪9025 ☎0265-79-1411
 - **イオン飯田店**
長野県飯田市上飯沼1575 ☎0265-52-9111
 - **イオン飯田アップロード店**
長野県飯田市鼎一色456 ☎0265-22-5531