

食事するなら...

ぎふ食と健康応援店



郡上市版ガイド

このステッカーが目印です！



ぎふ食と健康応援店とは？

飲食店などのメニューに栄養成分表示をしたり、店頭で健康情報を提供したりして、みなさんの健康づくりを応援するお店です。

※掲載情報は令和6年2月現在のものです。

岐阜県のホームページに
詳しいお店の情報を
掲載しています。



高鷲町

- ☆一ふじ
- ◎デイリー郡上カントリー倶楽部
- ◎美食空間 翠花
- ◎牧歌の里温泉「牧歌」レストランのばら
- ◎フレンドハウス ひるがの
- ホテル ヴィラモンサン サンク
- 道の駅大日岳

白鳥町

- ☆覇楼館
- ☆炭火七輪焼肉 天風
- ☆カフェ・レストラン 風見鶏
- ☆風見鶏 みのばんば
- ◎民宿 憩荘
- ◎さんたペー
- ◎くらぶてい
- ◎道の駅 清流の里しりと
- 道の駅 白尾ふれあいパーク
- 道の駅 白山文化の里 長滝
- Aコープ おくみの店
- 中国料理しのみ

大和町

- ☆母袋工房 奥の奥
- ☆食の家じえいあん
- ☆いけす漁場 勝寿司
- ☆とんかつ かつ弥
- ◎料理旅館 金松館
- ◎回転すし 海鮮
- 郡上旬彩館 やまとの朝市

八幡町

- ☆ちゃんこ茶屋 立国
- ☆ベトナムラーメン 重楽
- ☆そばの更科
- ☆旅籠 東屋
- ☆カフェレスト アルピーヌ
- ◎八潮
- 寿一 番
- 郡上自然体験学校
- 八福
- Aコープ 郡上店
- スマイルキッチン
- あくだ渓流苑

明宝

- ☆リゾートペンション四季彩
- ☆お料理仕出し 玉森
- ◎愛里
- ◎そば処 くらむぎ
- 磨墨の里公園物産館(道の駅明宝)



気になるお店は
見つかったかな！？
裏面で詳しい紹介を
見てみよう！

和良町

- ☆れすとはうす 憧夢

美並町

- ☆中華料理2000年
- ☆釜ヶ滝 滝茶屋
- ☆大同メタル食堂
- ◎中華料理しょうりゅう 郡上店
- 渡邊菓子舗
- 道の駅 美並
- 子宝の湯
- 瓢ヶ岳ハイウェイショップネーブルみなみ館

ぎふ食と健康応援店は、
皆様の健康づくりを応援しています。

ぎふ食と健康応援店コース

メニューに栄養成分表示がされている店

◎栄養成分表示の店

・メニューに栄養成分表示がされています。

★バランスメニューの店

・メニューに栄養成分表示がされていて、栄養バランスが良い食事があります。
(エネルギー550~850kcal程度、脂質エネルギー比20~30%以下、食塩相当量3g以下、野菜120g以上)

☆1日の野菜1/3以上メニューの店

・野菜が120g以上とれるメニューがあります。
・メニューに栄養成分表示がされています。

栄養成分表示を参考に、
メニューを選択してみましょう！



健康に関する情報が得られる店

○健康情報提供の店

・健康情報が掲載されたリーフレットや健康情報にリンクするQRコード付きステッカーを掲示しています

お店にある情報を活用して、
自身の健康に役立てましょう！



お問い合わせ

岐阜県関保健所

〒501-3756
美濃市生衛1612-2
☎0575-33-4011(内線368)

令和6年2月 岐阜県関保健所作成

マークの見方

- 登録コース
- ☆1日の野菜1/3以上メニューの店
- ◎栄養成分表示の店
- 健康情報提供の店
- ☎：電話番号
- 〒：住所
- 営：営業時間(L0:ラストオーダー) (OS:オーダーストップ)
- 休：定休日

減塩に関する取組み



- ①減塩メニューの提供
- ②低塩・減塩の調味料の使用
- ③味付けに香辛料や酸味の使用
- ④だしのうまみを活かす
- ⑤調味料の分量を量る
- ⑥テーブルに調味料を置かない
- ⑦減塩について啓発資料掲示
- ⑧その他

地産地消に関する取組み

地元の食材を使用した食事を提供しているお店にマークがついています。 ※県内産除く



☆中華料理2000年

☎ 090-5600-9440
〒 郡上市美並町上田3292-1
営 11:00~21:00
休 不定休



☆ベトナムラーメン重楽

☎ 0575-67-0025
〒 郡上市八幡町稲成穀見821-1
営 11:30~14:00、17:00~19:00
休 火曜日、木曜日



☆リゾートペンション四季彩

☎ 0575-87-2980
〒 郡上市明宝奥住3447-114
営 15:00(チェックイン)~10:00(チェックアウト)
休 月曜日、木曜日、日曜日



☆釜ヶ滝 滝茶屋

☎ 0575-79-2917
〒 郡上市美並上田1099
営 10:00~17:00
(宴会予約については17時以降有り)
休 年中無休(雨天により休業あり)



☆そばの更科

☎ 0575-67-0818
〒 郡上市八幡町小野2-2-10 第1コイビル1F
営 11:00~20:30 (L020:00)
休 木曜日



☆お料理仕出し 玉森

☎ 0575-87-2201
〒 郡上市明宝佐311-1
営 お昼は事前予約のみ、17:00~22:00
休 木曜日(仕出しの状況により定休日の変更あり)



☆大同メタル食堂

☎ 0575-79-2033
〒 郡上市美並町大原135
営 12:00~12:45 20:15~21:00
休 日曜日



☆旅籠 東屋

☎ 0575-65-2373
〒 郡上市八幡町城南町293-1
営 11:30~14:00(要予約)
休 水曜日、日曜日、盆踊り期間中



☆れすとはうす 憧夢

☎ 0575-77-2353
〒 郡上市和良町宮地1155
営 8:00~14:00
休 冬期(12月~2月)、火曜日



☆ちゃんこ茶屋 立国

☎ 0575-65-6422
〒 郡上市八幡町島谷1304
営 17:00~23:00
休 火曜日、第3水曜日



☆カフェレスト アルピーヌ

☎ 0575-67-1548
〒 郡上市八幡町五町1-2-13
営 8:00~18:00(L017:30)
休 火曜日



☆母袋工房 奥の奥

☎ 0575-88-3156
〒 郡上市大和町栗栗1670-1
営 11:30~14:00(完全予約制)
休 月曜日



☆食の家じえいあん
 ☎ 0575-88-2095
 郡上市大和町剣254-11
 営 平日 9:00~14:00、17:00~19:00
 土日祝 9:00~19:00
 休 木曜日




☆炭火七輪焼肉 天風
 ☎ 0575-82-5689
 郡上市白鳥町向小駄良733-6
 営 平日 11:30~13:30、17:00~21:00(OS)
 日・祝日 11:30~14:00、16:30~20:30(OS)
 休 木曜日、第3水曜日




◎中華料理しょうりゅう 郡上店
 ☎ 0575-79-3434
 郡上市美並町上田2562-1
 営 11:00~21:00
 休 水曜日





◎料理旅館 金松館
 ☎ 0575-88-2511
 郡上市大和町島7016
 営 10:00~21:00
 休 不定休





☆いけす漁場 勝寿司
 ☎ 0575-88-3333
 郡上市大和町剣366
 営 17:00~23:00
 休 火曜日





☆カフェ・レストラン 風見鶏
 ☎ 0575-82-4733
 郡上市白鳥町中津屋929
 営 平日:11:00~14:00
 土日祝:11:00~14:30 17:00~20:30
 休 月曜日





◎八潮
 ☎ 0575-65-6755
 郡上市八幡町大正町19-1
 営 17:00~22:00
 休 月曜日





◎回転すし 海鮮
 ☎ 0575-88-0022
 郡上市大和町徳永289
 営 11:00~20:15(L019:45)
 休 水曜日





☆とんかつ かつ弥
 ☎ 0575-88-2118
 郡上市大和町河辺830-1
 営 11:00~14:00 17:00~20:30
 休 水曜日、第3火曜日




☆みのぼんば
 ☎ 0575-82-5320
 郡上市白鳥町向小駄良693-2
 営 (道の駅清流の里しりと内)
 9:00~16:30
 休 不定休





◎愛里
 ☎ 0575-87-2400
 郡上市明宝畑佐1008
 営 11:00~15:00(事前予約のみ)
 休 不定休





◎民宿 憩荘
 ☎ 0575-82-2362
 郡上市白鳥町向小駄良1064-1
 営 8:30~20:00
 休 木曜日





☆覇楼館
 ☎ 0575-82-3988
 郡上市白鳥町白鳥21-14
 営 9:00~15:00 17:00~21:00(L020:30)
 休 月曜日





☆一ふじ
 ☎ 0575-72-5380
 郡上市高鷲町大鷲815-3
 営 11:30~13:30、17:00~22:30
 (昼は予約のみ)
 休 水曜日





◎そば処くろむぎ
 郡上市明宝大谷1015
 営 11:00~18:00
 休 火曜日





◎さんたペーる
 ☎ 0575-85-2468
 郡上市白鳥町長滝
 営 11:00~23:00(22:00OS)
 休 水曜日(祝祭日は営業)





◎くらぶてい
 ☎ 0575-82-4404
 郡上市白鳥町為真111
 営 8:00~15:00
 休 火曜日(第1・第3日は火曜日・水曜日休み)





◎牧歌の里温泉「牧歌」レストランのばら
 ☎ 0575-73-2088
 郡上市高鷲町鷲見2363-231
 営 16:00~20:00(L030分前)
 休 火曜日、4月~12月下旬





○寿し一番
 ☎ 0575-65-5647
 郡上市八幡町橋本町899
 営 9:00~19:00
 休 月曜日、1/1~1/3

○郡上旬菜館 やまとの朝市
 ☎ 0575-88-4373
 郡上市大和町剣148
 営 (4月~12月)8:30~16:00(1月~3月)9:00~16:00
 休 火曜日

◎道の駅 清流の里しりと
 ☎ 0575-82-2000
 郡上市白鳥町向小駄良693-2
 営 8:30~17:00(冬期変更あり)
 休 火曜日





◎フレンドハウスひるがの
 ☎ 0575-73-2027
 郡上市高鷲町ひるがの4670-4062
 営 8:00~19:00
 休 (5月~10月)水曜日
 (11月~4月)火・水・木曜日





○郡上自然体験学校
 ☎ 080-7941-1452
 郡上市八幡町島757
 営 4月から10月のシーズン中ご予約団体
 5月連休、8月お盆、9月土日 一般受入れ
 休 11月~3月

○道の駅白尾ふれあいパーク
 ☎ 0575-84-1188
 郡上市白鳥町恩地11-1
 営 8:30~16:30、(夏期)8:30~17:00
 休 火曜日、年末年始

○八福
 ☎ 0575-63-1020
 郡上市八幡町那比森1215
 営 8:00~16:30
 休 土曜日、日曜日、祝日

○道の駅白山文化の里 長滝
 ☎ 0575-85-2747
 郡上市白鳥町長滝402-19
 営 8:30~17:00(冬期変更あり)
 休 火曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

◎デイリー郡上カントリー倶楽部
 ☎ 0575-73-2121
 郡上市高鷲町鷲見上野2363
 営 10:00~15:00
 休 11月下旬~4月中旬




○渡邊菓子舗
 ☎ 0575-79-2028
 郡上市美並町白山844-2
 営 8:00~19:00
 休 火曜日、水曜日(月に1.2回)

○Aコープ 郡上店
 ☎ 0575-66-0022
 郡上市八幡町小野6-5-18
 営 (6月~8月)10:00~19:00
 (9月~5月)10:00~18:30
 休 水曜日、1/1~1/4

○Aコープ おくみの店
 ☎ 0575-82-6310
 郡上市白鳥町為真445-1
 営 (6月~8月)10:00~19:00
 (9月~5月)10:00~18:30
 休 木曜日、1/1~1/4

○道の駅 美並
 ☎ 0575-79-3886
 郡上市美並町上田2605
 営 8:00~18:00 【冬期】8:00~17:00
 *詳しくはホームページをご確認ください。
 休 12/31、1/1

○スマイルキッチン
 ☎ 0575-62-0921
 郡上市八幡町市島62-3
 営 8:00~16:00
 休 日曜日、祝日・祭日、第1・3土曜日

○中国料理しのお
 ☎ 0575-82-5315
 郡上市白鳥町白鳥1190-2
 営 11:00~14:00、17:00~20:30
 休 月曜日、第1火曜日

◎美食空間 翠花
 ☎ 0575-73-2885
 郡上市高鷲町ひるがの4670-3395
 営 11:00~14:00、17:00~21:00
 (季節により変動あり)
 休 火曜日(季節により変更あり)





○子宝の湯
 ☎ 0575-79-4126
 郡上市美並町大原2709
 営 10:00~21:00
 休 火曜日(火曜日が祝祭日の時は営業)

○あくだ溪流苑
 ☎ 0575-65-6778
 郡上市八幡町安久田2373-1
 営 夏期 10:00~14:30 冬期 10:00~13:00
 休 火曜日、金曜日、不定休

○ホテル ヴィラモンサン サンク
 ☎ 0575-72-5518
 郡上市高鷲町西洞3067-1
 営 7:00~10:00、16:00~21:00(宿泊客のみ)
 休 不定休

○瓢ヶ岳ハイウェイショップネーブルみなみ館
 ☎ 0575-79-5373
 郡上市美並町山田681-2
 営 7:00~17:00(食堂L016:30)
 休 無休

○磨墨の里公園物産館(道の駅明宝)
 ☎ 0575-87-2395
 郡上市明宝大谷1015
 営 【売店】(平日)9:00~18:00(土日祝)8:00~18:00
 【喫茶】(平日)8:00~17:00(土日祝)8:00~18:00
 休 無休(臨時休業あり)

○道の駅大日岳
 ☎ 0575-72-5007
 郡上市高鷲町西洞3628-5
 営 9:00~17:00
 休 木曜日、12/1~3/31