1 marumi cafe

1番人気は月替わりワンプレート

坂戸市関間4−1−3
TEL049-299-8995
営業時間/9:00〜18:00
定休日/水曜日

プレゼント ランチセットから1品

月替わりワンプレート(メインは月によって替わります)
ハーブは香草ともいわれ、西洋で古くから食事のアクセントや薬として使われてきた植物です。精油成分が多く特徴のある香りを持つことから、漢方的には気を巡らせる働きが強いものとも考えられます。アーユルヴェーダではスパイスに近い野菜とされるアーリーレッド、味は甘く、滋養強壮に良いとされ虫歯トラブルなどを起きにくくさせるとも。焼き野菜も気を養ってだるさや食欲不振を改善する働きを持つカボチャ、食物繊維やビタミン、ミネラルに富むニンジンも魅力! (日本薬科大学)

※スタンプ対象 ご飲食された方 テイクアウトは1000円以上

2 手打ち江戸そばのお店 布袋家

昭和7年創業 蕎麦一筋

鶴ヶ島市上広谷661-4
TEL049-287-4545
営業時間/11:00〜15:00
17:30〜20:30
木曜日のみ11:00〜15:00
定休日/金曜日
ホームページ

プレゼント 天ぷら盛り

蕎麦は食物繊維、蛋白質、ルチンを豊富に含み、血管の修復を助け、高血圧の予防効果が期待できます。また埼玉県産の新鮮野菜の天ぷらの野菜に含まれるビタミンCやβカロテンは、油と一緒にとることで吸収率がアップします。(明海大学)

※スタンプ対象 ご飲食された方 テイクアウトは1000円以上

3 ゴルフ練習場直結 Kenの厨房

イタリアンをベースにした洋食屋さん

鶴ヶ島市上広谷670-1
TEL049-285-8222
営業時間/11:00〜14:30
18:00〜21:30
定休日/日曜日・第1月曜日
ホームページ

プレゼント サーモンカルパッチョの鶴ヶ島苺ドレッシング仕立て

こんがり焼き色のついたとろーりチーズの下には、看板メニューのジューシーなロールキャベツと甘みのあるごろごろ野菜が隠れてます♡緑黄色野菜たっぷりで栄養満点!今回は埼玉150周年を記念して埼玉ブランド深谷牛の挽肉と埼玉県産野菜を存分に味わえる絶品グラタンです。(女子栄養大学)

※スタンプ対象 1000円以上ご飲食・テイクアウトされた方

4 狭山茶の製造元 長峰園

出来立ての深蒸し茶です

鶴ヶ島市上広谷598
TEL049-285-3307
営業時間/9:30〜17:00
定休日/日曜日
ホームページ

プレゼント 深蒸し茶つるが島50g

鶴ヶ島の特産品でもある狭山茶、その煎茶「つるが島」は、狭山茶本来の甘さと、すっきりとした香ばしさが特徴です。緑茶に含まれるカテキンは血圧を抑え、テアニンにはリラックス効果があります。「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」のフレーズのように急須で入れた「つるが島」でホッと一息ついてみませんか。(女子栄養大学)

※スタンプ対象 500円以上ご購入の方

5 やきとり大

毎日1串1串、丁寧な串刺し

鶴ヶ島市鶴ヶ丘3-4
TEL049-277-3342
営業時間/12:00〜14:30
16:30〜22:30
テイクアウト20:00まで
定休日/月曜日
ホームページ

プレゼント
ねぎま5串タレ/塩

日本の国民食でもある焼き鳥。地元の人気焼き鳥店が旬の新鮮な葱と鶏肉を炭火で焼き、東京オリパラの鶴ヶ島市のホストタウン繋がりのミャンマー産蜂蜜を使用した汁との相性は抜群でその香ばしさは食欲をそそり食文化交流会ではミャンマー選手達から絶賛。葱に含まれるアリシンが鶏肉のビタミンB1の吸収を助けアリチアミンが肝臓の働きを活性化します。(日本薬科大学)

※スタンプ対象 ご飲食された方 テイクアウトは1000円以上

6 Restaurant BALENA

開放的な空間とおいしい料理の洋食店

川越市鯨井新田11
TEL049-272-7103
営業時間/
11:00〜15:30 LO14:30
17:30〜22:00 LO21:00
定休日/なし
ホームページ

プレゼント
チーズチーズチーズオムレツ

卵とチーズは、体内で合成できない必須アミノ酸が吸収されやすい形で含まれており、体力の維持や免疫力アップに優れた食材です。またカルシウム豊富なチーズは、骨の強化やイライラの緩和に役立ちます。(日本薬科大学)

※スタンプ対象 ご飲食された方 テイクアウトは1000円以上

7 和菓子 おにぎりだんご 伊勢屋

当店の1番人気おにぎり

鶴ヶ島市鶴ヶ丘18-32
TEL049-285-7463
営業時間/
8:30〜19:00
定休日/月曜
Twitter

プレゼント
お好きなおにぎり3個

ジューシー稲荷に並び人気の看板メニューの五目飯。ひじきは「血」、ごまは「気」を補う食材とされ「髪を黒くすこやかに保つ」漢方のアンチエイジング食材といわれています。またごぼう、にんじんの根菜類は足りなくなりがちな食物繊維やビタミン、ミネラルに富む食材というだけでなく、身体をあたため、力をつける「補気」の働きを持ち主食の米は身体を潤し、力をつける生薬として漢方処方にも配合され本大学の副学長も太鼓判を押す創業四十年を越える実績に裏付けされた老舗店。(日本薬科大学)

※スタンプ対象 1000円以上ご購入の方

8 欧風料理 ビストロカタオカ

海の幸を贅沢に使用したリゾット!

鶴ヶ島市松ヶ丘1-15-5
TEL049-286-5777
営業時間/11:15〜14:00
17:20〜21:30
定休日/月曜日・第3火曜日
火曜日・木曜日ランチのみ営業
ホームページ

プレゼント
魚介のブイヤベース風スパゲッティ

高タンパク低脂肪のエビとホタテ、ビタミンやミネラルが豊富なムール貝などを贅沢に使用しました。鶴ヶ島の特産品のサフランは冷え性改善や抗酸化作用の効果があり、体の芯から温めてくれます。女性はもちろん、男性にも嬉しい一品です。(女子栄養大学)

※スタンプ対象 ご飲食された方 テイクアウトは1000円以上

9 中国料理 蔵王飯店

創業45周年 都内の一流ホテルで腕を磨いたシェフが作る埼玉150周年記念料理

鶴ヶ島市藤金46-1
TEL049-286-1667
営業時間/11:30〜14:00
18:00〜21:30
定休日/火曜日
ホームページ

プレゼント
彩の国黒豚の手作り春巻き&さいたまヨーロッパ野菜入り香り豚の生ハムサラダ

埼玉ブランド彩の国黒豚や牛カルビ肉を高品質の上湯スープと熟成豆板醤でじっくり煮込んであり、コラーゲンを消化吸収しやすいゼラチンに変換し、さらに「コク」も引き出すコラーゲンペプチドを使用したコラーゲン料理です。さいたまヨーロッパ野菜をはじめとして地産野菜のビタミンが体内のコラーゲン代謝を助けます。(城西大学)

※スタンプ対象 1000円以上ご飲食・テイクアウトされた方

10 蕎麦懐石 さくら荘

隠れ人気メニューです

鶴ヶ島市太田ヶ谷128-8
TEL049-285-1862
営業時間/
11:30〜15:00 LO14:00
17:30〜22:00 LO20:00
定休日/水曜日 第2火曜日
ホームページ

プレゼント 合鴨のたたき

鴨肉には貧血を予防する鉄分、ビタミンB12が豊富に含まれています。
また脂はコレステロールが少なく、不飽和脂肪酸であるオレイン酸が多く含まれており血液中の悪玉コレステロールを減らす効果が期待できます。 (明海大学)

※スタンプ対象 ご飲食された方 テイクアウトは1000円以上

11 イタリアン食堂 アルベロベッロ

一軒家作りの隠れ家イタリアン

鶴ヶ島市脚折町3-1-1
TEL049-285-7736
営業時間/11:00〜14:00
17:00〜21:00
定休日/火曜日

プレゼント スペアリブ1本

タンパク質がたっぷりの埼玉ブランド香り豚のスペアリブ。とくに「骨」のまわりのお肉も(骨膜)にもコラーゲンがたっぷり含まれています。
またサニーレタスには、骨や筋肉に重要なビタミンA、C、Kなどが含まれています。
(城西大学)

※スタンプ対象 1000円以上ご飲食・テイクアウトされた方

12 conaya(こなや)

オリジナル定食とスペシャルティーコーヒーのお店

鶴ヶ島市脚折町3-18-20
TEL049-299-7314
営業時間/11:00〜18:00
18時以降は要予約
定休日/水曜日
Facebook

プレゼント ランチドリンク1杯

食べ方の順番を考えた管理栄養士の女性店長の人気のハンバーグ定食。薬膳でも、肉は身体にとって強烈なエネルギーを補ってくれるパワフルな食材とされ、中でも豚肉は「平性」、牛肉は「熱性」なので、全体に身体をしっかりと温めると考えられます。そして胃の働きを助け、消化の力を高めるとされるしいたけや大根とも一緒に摂ることで、肉の恩恵をたっぷりといただくことができます。また、薬膳の考え方で目の働きを助けるとされるほうれん草、血を浄化するので積極的に摂るとよいとされるトマト、身体の余分な熱を冷まし浮腫みを取る作用もあると考えられているサニーレタスなどバランスよく野菜も摂れます。(日本薬科大学)

※スタンプ対象 オリジナル定食ご飲食された方

13 店頭精米の店 鈴木屋米穀店

"玄米をその場で精米" お米も鮮度が命です

鶴ヶ島市下新田576−13
TEL049-285-1583
営業時間/9:00〜18:30
定休日/日曜日
ホームページ

プレゼント
埼玉県産 彩のきずな 1kg

「シェフに選ばれる米穀店」として店頭精米のつきたてのおいしいお米が多くのプロの料理人から高い支持を受けています。埼玉県産米をはじめ全国のお米常時20品種以上取扱い。
白米はでんぷんを主成分とする胃腸への負担が少ない良質なエネルギー源です。玄米は食物繊維を多く含むため腹もちがよく、でんぷんを素早くエネルギーに変えるビタミンB群も豊富なため、疲労回復に役立ちます。 (明海大学)

※スタンプ対象 お米ご購入の方

14 インドレストラン ミルチ

五つ星ホテルで腕を振るっていた本場~インド出身のシェフのお店

鶴ヶ島市脚折1147-1
TEL049-237-7135
営業時間/11:00〜14:30
17:00〜22:30
定休日/無休
ホームページ

プレゼント
クマさんの作る黄金ナン

本場インド人シェフの作るふっくら、カリッと焼き上げたナンにアーユルヴェーダ(五千年の歴史を持つインド大陸伝統的医学)では「最良のスパイス」と言われる身体を温めつつ全体的な身体のバランスを取る万能薬の生姜をはじめ、消化管の運きを促し老廃物の排出を促すことで皮膚トラブルなどを起きにくくさせエネルギーを高める、玉葱、大蒜、クミン、ターメリック、コリアンダーをスパイスを加えたナンピザ用カレーソースが絶品 (日本薬科大学)

※スタンプ対象 1000円以上ご飲食・テイクアウトされた方

15 本格らーめん店 麺屋 信玄

無科調が舌と体に嬉しい素材使いが巧みなこだわり

鶴ヶ島市新町3-1-21
TEL049-271-2700
営業時間/11:30〜15:00
18:00〜21:00
火曜日・水曜日は昼のみ営業
定休日/木曜日・第3水曜日
ホームページ

プレゼント
スタンプラリー限定らーめん

鯖節、2種類の煮干し、新得地鶏の足ガラをつかったスープには、骨や筋肉を丈夫にするアミノ酸やペプチド類(コラーゲンペプチドも)が含まれ、高品質で知られている北海道産の昆布がより旨み引き立てています。キャベツには、骨代謝を改善するビタミンKが含まれ、中央に乗せてある挽肉を味噌で香ばしく炒めた肉そぼろにはもちろんタンパク質がたっぷり(城西大学)

※スタンプ対象 ご飲食された方 テイクアウトは1000円以上

16 居酒屋 いちき

若葉駅前いちきです

坂戸市千代田3-21-2-104
TEL049-282-7526
営業時間/11:30〜14:00
17:00〜24:00
定休日/日曜日
ホームページ

プレゼント
お土産3点セット(1500円分)

鹿児島県の郷土料理。鹿児島醤油、黒砂糖、芋焼酎、麦みそで煮込まれる豚バラ軟骨はお肉に含まれるタンパク質も魅力ですが、なんといっても「軟骨」!軟骨は歯触りも魅力ですが、コラーゲンやヒアルロン酸が含まれています。肌や膝に関する研究もたくさん行われています。
(城西大学)

※スタンプ対象 ご飲食・テイクアウトされた方

17 魚介料理海 新 -arata-

都内で修業した板前の作る和食を!

坂戸市千代田3-22-13
TEL049-214-4978
営業時間/11:30〜13:30
17:00〜22:30
定休日/日曜日(LO22:00)
ホームページ

プレゼント
特製出汁しゃぶしゃぶ

鰹節と昆布から丁寧に取った出汁がふつふつと煮え立つ香りはとても食欲をそそられます。茨城の牧場直送で徹底したクリーンな環境ときめ細やかな飼養管理で育った健康な豚はあっさりとして臭みのなくビタミンB群が豊富に含まれており、疲労回復に最 適です!さらに、もずくやネギの食感が美味しさを倍増させます!(女子栄養大学)

※スタンプ対象 ご飲食された方 テイクアウトは1000円以上

18 Takaya

小さなカフェですが、ゆっくりくつろげます
フリーWi-Fi/各席コンセント/とこでもまちライブラリー

鶴ヶ島市鶴ヶ丘41-1
TEL049-285-0489
営業時間/8:00〜
定休日/水曜日
ホームページ

プレゼント
お好きなドリンク1杯

牛乳に含まれるタンパク質やカルシウムは、骨や筋肉に不可欠な栄養素です。いちご、ラズベリー、ブルーベリーには「目」に良いことが有名なポリフェノール以外に、体内のコラーゲン代謝に欠かせないビタミンCや葉酸などがたっぷり含まれています。(城西大学)

※スタンプ対象 400円以上ご飲食された方

19 麺やくろえもん

2021年2月居酒屋くろえもんグループからラーメン店がオープンしました!!

坂戸市善能寺255-2
TEL049-237-6066
営業時間/11:00〜15:00
17:00〜20:30
定休日/水曜日

プレゼント
岩手より直送鶏もも肉の唐揚げ3個

鶏の旨みと甘み、鰹節の良さが最大限に引き出されたあっさりとした深みのあるスープには、疲労回復に役立つうま味成分が豊富に含まれています。肉とエビの2種類のこだわりのワンタンも味わえますよ。店内は女性への気遣いも満載です!
(女子栄養大学)

※スタンプ対象 900円以上ご飲食・テイクアウトされた方

20 和食 紅琳

おうち時間を特別に

坂戸市南町3-2グランドヒルズ福徳壱番館2階
TEL049-272-7325
営業時間/11:00〜15:00
17:00〜21:00
ホームページ

プレゼント 紅琳豆腐4個セット

牛肉には体内で合成できない必須アミノ酸やL-カルニチンが含まれており、免疫力を上げる効果があります。パプリカやじゃがいも等ビタミンC豊富な野菜と一緒にとることで疲労回復効果がさらにアップします。 (明海大学)

※スタンプ対象 850円以上お買上の方