



Wellnestyle NAGOYA

for your shining life

Wellness Food & Cafe Guide

NAGOYA

ココロとカラダも
ととのえる、
おいしいごはんと甘いもの。



- ① 低糖質、発酵、グルテンフリー
カラダにうれしいカフェごはん
- ② 新たな世界への扉が開く!?
ワクワクの体験型カフェ
- ③ おやつ、お土産、弁当も。
こだわりグルメを求めて♪



TAKE FREE



少しずつついていくのが叶う、
バランス満点の一汁三菜。



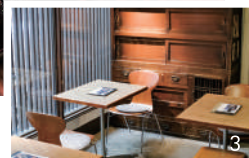
2 珈琲ぶりこ

中区・上前津駅

コーヒープリコ

大須商店街の古民家カフェ。ランチには、身体に優しい主菜と発酵総菜を組み合わせた一汁三菜膳がいただける。一汁三菜膳は、三日間かけて仕込む「自家製豚角煮」をはじめ、「旬菜の煮浸し」「旬魚の粕漬け焼き」の3種類。食後には、注文後に点てる抹茶や和スイーツもおすすめ。

☎052・238・2789 名古屋市中区大須3-35-22
11:00~18:00(LOは17:00) 木曜定休
カード・電子マネー可
Instagram / @bricocoffee 予算1500円
地下鉄「上前津駅」8番出口より徒歩で約2分



1.発酵レモンソース付き「抹茶のレアチーズケーキ」(880円)と「抹茶」(430円)。 2.「自家製豚角煮」(1480円)。赤or白味噌を選べる。
3.年代物の家具が置かれた、ホッと和める空間。

3 TOMO CAFF'E

千種区・星ヶ丘駅

トモカフェ

お店の始まりは、「愛する我が子を応援する手作り弁当」から。メイン1品+サイド3品を選べる「えらべるプレート」や、野菜の水分だけで煮込む「キーマカレー」(塩麹にんじんラベ付き)、米麹×納豆で腸活にうれしい「納豆麹丼」などが揃い、食べれば元気が湧いてきそう!

☎052・726・5567
名古屋千種区星ヶ丘元町16-50
星ヶ丘テラス THE KITCHEN2内
10:00~20:00 定休日は施設に準ずる
カード・電子マネー可
Instagram / @tomocaffe_deli 予算1000円
地下鉄「星ヶ丘駅」6番出口より徒歩で約1分



「えらべるプレート」(1350円~)。おむすび2個、
発酵卵焼き、スープ付き。

発酵食や旬野菜たっぷり。
カラダ思いのメニューたち。



1.かぼちゃを練り込んだ「やさしいドーナツ」(280円)。 2.作り立てを味わえる
カフェスペース。



ワンボウルに栄養がギュッと。
おいしく食べてキレイに!



1.テイクアウトの「玄米ドーナツ」(400円)は、「ふわっ&ほろっ」の新食感。 2.自然光が差し込む明るい空間。 3.「ブッダボウル」(1300円)。人参ドレッシングでさっぱり召し上がれ。

4 en-kitchen

中区・東別院駅

エンキッチン

メニューはすべて卵・乳製品・小麦粉不使用で、ベジタリアン&ヴィーガン料理が中心。彩り豊かな「ブッダボウル」は、お肉のような大豆発酵食品・テンペをはじめ、ナッツ、穀物、野菜、ドライフルーツなどを盛り合わせに。食感もさまざまで、満足感もしっかり。

☎052・898・1015
名古屋市中区大井町3-31 パレス大井 1F
10:30~19:00(LOは18:30)
月曜定休 カード・電子マネー可
Instagram / @enkitchencafe 予算1500円
地下鉄「東別院駅」1番出口より徒歩で約2分



2024年3月オープン。「ランチセット」(1750円~)は、
低糖質パンに、選べる前菜とメインが付く。



低糖質ホイップとカスタードを使った「ミルフィーユ」(1230円)
やパフェなど、スイーツも充実。

8 ALILU AMOA

東区・高岳駅

アリルアモア

料理家の中辻健太さんが「おいしい低糖質」を追求したレストラン。生パスタには小麦たんばくを使うことで糖質量を約1/5に抑え、食物繊維を練り込み食感にもこだわった。また、スイーツには天然甘味料を使用し、美しいビジュアルにも心ときめく。

☎052・710・6371 名古屋市中区泉3-20-23
11:00~17:00(LOは16:30) 不定休
カード・電子マネー可
Instagram / @aliluamoa 予算2000円
地下鉄「高岳駅」2番出口より徒歩で約5分

低糖質、発酵、グルテンフリー
カラダにうれしい
カフェごはん



「牛肉のラグー 低糖質タリアテッレ」
(1430円)、「きのこベーコンのキッシュ」
(780円)、「自家製パン」(300円)。



豊田市の人気パティスリーが手がけるケーキや自家製和菓子とともに楽しんで。

”盆栽×コーヒー”が生む、五感で楽しむアートな世界。

THEME 02 - CAFE

新たな世界への扉が開く!?
ワクワクの体験型カフェ



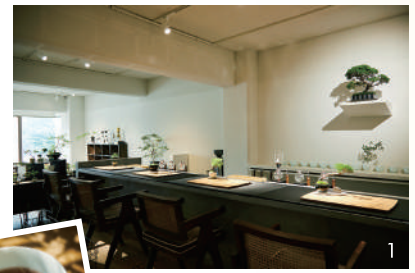
オーナーの中山さん。サイフォン抽出の「コーヒー」(880円〜)は、豊かな香りと澄み切った後味が特徴。

5 彩盆の間 サイホンノマ

サイフォンコーヒーのチャンピオン・中山さんが営むサイフォン専門店。こちらでは、抽出を眺めながら中山さんと会話を楽しめる特別カウンターが特等席だ。カウンターには量の敷き物に一枚板のお盆が乗せられており、好きな盆栽とコーヒーを並べ、景色や香りを楽しめる。アートを鑑賞するように、非日常のひとつときを。

☎052・307・3738
名古屋市中村区名駅5-5-23 18ビル 2F
10:00〜18:00(金曜のみ12:00〜21:00)
火・水曜定休 カード・電子マネー可
Instagram / @syphon.no.ma 予算2000円
地下鉄「国際センター駅」3番出口より徒歩で約1分
(名古屋駅より徒歩で約10分)

赤紫蘇のハーブティーでひと息



1.特別カウンター席は別途100円。窓際には1〜2名用のテーブル席もあり。 2.サイフォンで淹れた紅茶、日本茶、ハーブティーも味わえる。



ミニ盆栽は卓上へ持ち込んで楽しむほか、購入も可能。



HARIOの器具で淹れる
コーヒーの奥深さに感動!

「ハンドドリップ(入門編)」(2800円)、「サイフォン体験WS」(3000円)
※日程はInstagram・店頭で掲示

7 HARIO CAFE & Lampwork Factory 名古屋店

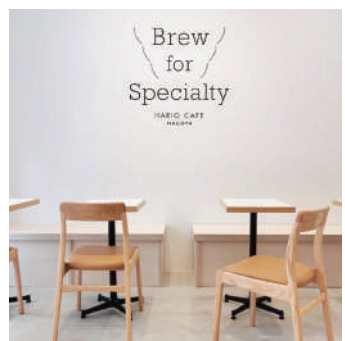
ハリオカフェ&ランプワークファクトリー ナゴヤテン

コーヒー器具で知られる耐熱ガラスメーカー「HARIO」の直営カフェ&ショップ。コーヒーを淹れるのが楽しくなる入門編のハンドドリップや、家庭ではなかなかできないサイフォン体験ワークショップなどを開催。HARIOの器具に触れるうち、奥深いコーヒーの世界に目覚めるかも!?

☎052・211・9511 名古屋市中区錦3-5-11 先
11:00〜19:00 定休日は施設に準ずる、1月1日休
※最新情報はInstagramで確認
カード・電子マネー可
Instagram / @hariocafe_lwf_nagoya
予算800円 地下鉄「久屋大通駅」南改札出て
セントラルパーク21・22出口からすぐ



久屋大通公園の商業施設「Hisaya-odori Park」内にあり、ロケーションもgood。

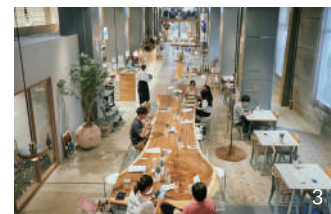


職人が手がけた繊細なガラスアクセサリーは、名古屋店限定品も!

カフェではHARIOの器具で淹れたコーヒーや紅茶を楽しむ。



職人が手がける施設で
木工ワークショップ。



1.木工スタジオ。熟練の職人がサポートしてくれるから、初心者でも安心。
2.曲げわっぱの弁当箱や、無垢材のカッティングボードなどを製作体験できる。 3.店内の木製家具・什器・小物はすべてオリジナル。



「スモークサーモンのガレット」(1700円)や、季節の果物を使ったクレープが人気。

6 24PILLARS

中区・金山駅

トゥエンティフォー・ビルーズ

カフェ、ギャラリー、スタジオ、ファクトリーから成る、高架下の複合施設。名古屋の木工所「DaLa木工(ダラモッコ)」が手がけ、スタジオでは週末を中心に木工ワークショップを開催している。体験の後は、カフェの二大看板メニュー、ガレットとクレープでお腹を満たして。

☎052・253・8444 名古屋市中区金山3-4-16
11:00〜21:00(金・土曜は8:00〜23:00、日曜は8:00〜21:00)※LOは各閉店時間の30分前
水曜定休 カード・電子マネー可
Instagram / @24pillars 予算2000円
「金山駅」北口より徒歩で約7分

THEME 03-TAKE OUT

おやつ、お土産、弁当も。

ニだらりグルメを求めて♪

毎日でも食べたい♡ヘルシーパンが勢ぞろい。



タコス風の「大豆ミートサンド」(480円)は、ボリュームたっぷり。

- 1.化学合成添加物・砂糖不使用のスイーツや、自社栽培野菜、調味料もラインナップ。
- 2.左「プレミアムチョコパン」(300円)ほか、人気の低糖質ふすまシリーズ。



中区・伏見駅

8 ロカヴォーノ 本店

ロカヴォーノ ホンテン

無農薬の野菜や米づくりを行う企業が「健康は食から」との思いでパンを開発。店頭には、低糖質のふすまパン、自社栽培のスペルト小麦を使用した低アレルギーパン、グルテンフリーパンが並ぶ。生味噌入り自家製マヨネーズと野菜をたっぷり挟んだサンドメニューも好評だ。

☎052・253・6572 名古屋市中区栄1-23-16
カーサビアンカ伏見1F 10:00~19:30
(日曜は~17:30) 不定休 カード・電子マネー可
Instagram / @locabuono
地下鉄「伏見駅」5番出口より徒歩で約5分

「ロカヴォーノ 本店」より徒歩で約4分

立ち寄るならココ!

白川公園

噴水や彫刻を眺めてのんびり過ごせる。公園内には、プラネタリウムが人気の名古屋市科学館や、名古屋市美術館がある。
名古屋市中区栄2-17 入園自由



名古屋城

徳川家康が築城し、国内屈指の近世城郭として国の特別史跡に指定されている。黄金の鯨や、絢爛豪華な本丸御殿も必見。隣接する名城公園は散策にもってこい。

☎052・231・1700 名古屋市中区本丸1-1 9:00~16:30
(本丸御殿・西の丸御蔵城宝館への入場は16:00まで)
12/29~1/1休園(イベント等により変動あり) 大人500円
カード・電子マネー可 www.nagoyajo.city.nagoya.jp



提供 名古屋城総合事務所

立ち寄るならココ!

「みちのり弁当」より電車と徒歩で約8分



西区・浄心駅

10 みちのり弁当

ミチノリイベントウ

小麦アレルギーのある人も、そうでない人もおいしく食べられるよう配慮された、手作りのおかずが魅力。弁当のラインナップは定番のほかに、季節ごとに限定弁当が登場する。唐揚げやコロッケ、おにぎり、味噌汁、米粉どら焼きといったサイドメニューも充実。

☎052・508・6615 名古屋市中区浄心1-4-6 11:00~19:00
不定休 カード可・電子マネー不可
Instagram / @gf_michinori
地下鉄「浄心駅」6番出口より徒歩で約3分



店主のnacoさんは、自身の小麦アレルギー発症を機に弁当屋をオープンした。



「黒酢チキン南蛮弁当」(1250円)は、オリジナルの米粉衣で揚げたチキン南蛮が主役。

手作りにほっこり和む、グルテンフリーなお弁当。



オリジナルキャラクターのパッケージもキュート。

名古屋市東山動植物園

イケメンと話題のニシゴリラ「シャバーニ」をはじめ、約450種の動物が暮らす。また、植物園や遊園地、東山スカイタワーもあり、一日中楽しめる。

☎052・782・2111 名古屋市中区東山元町3-70 9:00~16:50(入園は16:30まで)
月曜定休(祝日の場合は直後の平日休)、12/29~1/1休園 大人500円
カード・電子マネー可(一部店舗は不可) www.higashiyama.city.nagoya.jp



提供 名古屋市東山動植物園

立ち寄るならココ!

「Lilac」より電車と徒歩で約7分



米粉生地「ふわとろチーズタルト」(300円)。焼きたてでも冷やしてもおいしい。

小麦粉を使わず材料を厳選。チーズタルトは人気No.1!

お土産にぴったりの焼き菓子も豊富。



千種区・本山駅

9 Lilac

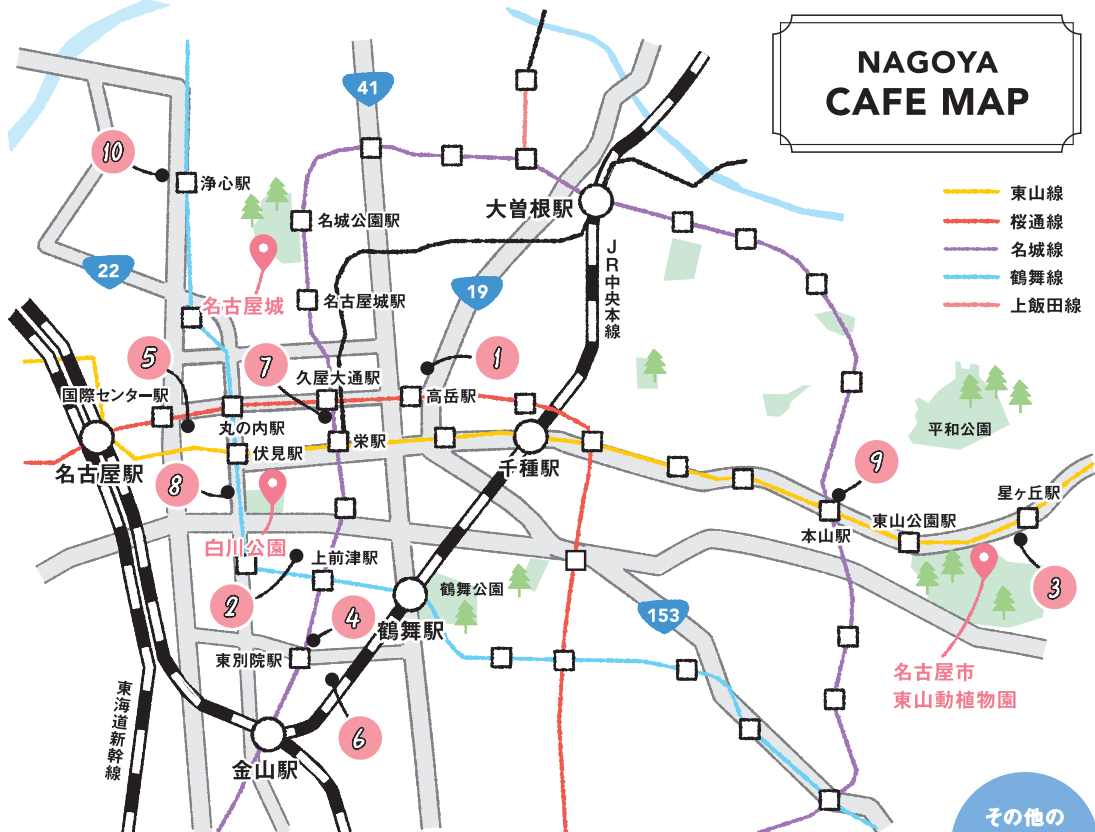
ライラック

有名店で腕を磨いたパティシエが営む、グルテンフリーのスイーツショップ。数種類の穀類をお菓子ごとに独自で配合し、白砂糖や添加物もなるべく使わず、素材を生かしたおいしさを追求する。中でもチーズタルトはファンが多く、クリーミーなチーズがふわ&とろっと広がる。

☎052・887・7818 名古屋市中区東山通1-15-2 FERIO MOTOYAMA 1F 10:00~19:00
月曜定休(臨時休業あり) カード不可・電子マネー可
Instagram / @lilac.2017.01.30
地下鉄「本山駅」2番出口より徒歩で約1分

- 1.イチゴのスポンジケーキやモンブランなど、どれも小麦粉不使用とは思えない味わい!
- 2.季節の限定スイーツもお見逃しなく。

NAGOYA CAFE MAP



- | | | |
|---------------|-------------------------------------|-------------|
| ① ALILU AMOA | ⑤ 彩盆の間(盆栽カフェ) | ⑧ ロカヴォーノ 本店 |
| ② 珈琲ぶりこ | ⑥ 24PILLARS | ⑨ Lilac |
| ③ TOMO CAFF'E | ⑦ HARIO CAFE & Lampwork Factory名古屋店 | ⑩ みちのり弁当 |
| ④ en-kitchen | | |

その他の
観光情報は
こちら!



Wellnestyle NAGOYA
for your shining life

名古屋発都市型ウェルネスツーリズム 次世代観光プロジェクト

名古屋でココロとカラダを元気にする、ちょっと新しい旅を。

人生を豊かに彩る魅力的なライフスタイルや自己実現に繋がる、
ウェルネスな観光体験はいかがですか。

多彩な選択肢の中から、あなたのスタイルに合った「ちょっと新しい名古屋」をみつけてください。



● 最新情報・お問い合わせはこちらから

ホームページ >>

<https://wellnestyle-nagoya.jp/>



Instagram >>

アカウント名: うえるなご
アカウントID: @well.nago



Facebook >>

アカウント名: うえるなご



※掲載価格はすべて税込みです。 ※掲載内容は発行時点のもので、変更になる可能性があります。



公益財団法人

名古屋観光コンベンションビューロー