

《食生活改善普及運動ご案内～野菜中心の料理をプラス一皿！！～》

毎年 9 月は食生活改善普及運動です。東京都では、9 月から 10 月にかけて、「野菜をおいしく、バランスよく食べよう with ミルク」をテーマに食生活改善に取り組みます。

○ 都民の野菜摂取は不足しています。

成人の 1 日の野菜摂取目標量は 350g です。しかし、東京都民の野菜摂取量は男性 293.5g、女性 268.0g とあと 70g 程度（小皿一皿分）足りません。

○ 野菜を摂るメリットは生活習慣病予防！！

野菜には他の食物で補うのが大変なビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。

これらの栄養素は、西多摩地域の方々に多い高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防に役立ちます。

○ 野菜を手軽に摂る方法とは…??

野菜を生で食べようとする量も多くなってしまいますが、加熱するとカサが減り食べやすくなります。時間が無い方は、調理済みの惣菜を購入すると、より手軽に野菜を摂取することが出来ます。

詳しくは西多摩保健所ホームページ「リーフレット「～大人のたしなみ～野菜の食べ方」を作成しました！（<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/nisitama/topics/otonanotasinami.html>）」をご覧ください。

○ （飲食店のみなさまへ）野菜メニュー店に参加してみませんか？

みなさまのお店に 120g 以上野菜を使ったメニューはありませんか？

西多摩保健所では、都民の野菜摂取増加を目的に野菜メニュー店を募集しています。

詳しくは西多摩保健所ホームページ「あなたの町の「野菜メニュー店」（<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/nisitama/hokeneiyou/yasai.html>）」をご覧ください。

《問合せ先》

〒198-0042 東京都青梅市東青梅 5-19-6

東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当

電話：0428-22-6141

FAX：0428-23-3987