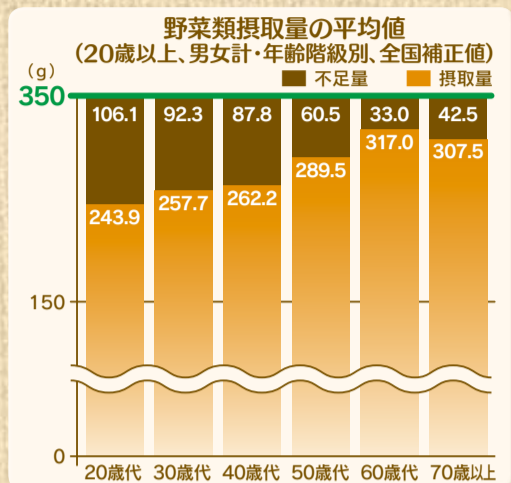


いろいろ 食べて 元気

現代の日本人は食の欧米化が進み、栄養バランスが崩れやすい食生活になっています。特に野菜の摂取量は不足していて、1日に必要な摂取目標量(350g)に達していません。中でも働き手である20～40歳代は、外食などで好きな物だけを食べる機会が多いため特に不足しています(平成24年国民健康・栄養調査報告)。
【担当課】保健所健康推進課 ☎3602-1268



1日に必要な野菜は **350g**
全国の20～40歳代の
野菜摂取量平均は **約250g**

あと**100g**
足りない…



一品だけの食事になっていませんか?

ご家庭でもできます! / 栄養バランス習慣

主食(ごはん)・主菜(おかず)・副菜(野菜料理)をそろえよう!



たくさんの食材を食べよう!

葛飾区でも、毎日1回以上外食をする割合は20～40歳代で約4割となっています。毎日2回以上外食する方はそうでない方より肥満が多く見られ、エネルギーや塩分の取り過ぎや、野菜不足になりがちです(平成25年3月葛飾区保健医療実態調査報告書)。



今までの食事に、野菜料理を一皿(品)加えてもOK!

みそ汁は 臭は多め、汁は少なめに

主食はごはん・パンなど、主菜は肉・魚・卵料理など、副菜は野菜・海藻料理などをいいます。

区では、栄養バランスの良い食事をお手伝いします

かつしかの元気食堂

9月22日(月)サービス開始

「かつしかの元気食堂」認定店

- ★葛飾区役所食堂(モデル実施) 立石5-13-1 ☎3695-1111 内線3853
- ★下町カフェ あみちえ 立石3-15-4 ☎3695-0925
- ★寿美鮎 立石8-3-6 ☎3691-9968
- ★+choice(ぶらすちょいす) 青戸5-14-5-102 ☎5680-5994
- ★カフェ&レストラン みずも 青戸7-2-1 テクノプラザかつしか内 ☎5680-8616
- ★大衆割烹 のぼる 西新小岩1-8-4 ☎3696-4051
- ★味処 ひき多 西新小岩1-9-2 ☎3696-4503

「かつしかの元気食堂」に興味があり、登録したい飲食店経営者の方はお問い合わせください。【担当課】保健所健康推進課 ☎3602-1268

オープン記念キャンペーン

シールラリー開催

かつしかの元気食堂で食事するとシールがもらえるよ! シール台紙は、かつしかの元気食堂か保健所健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)でもらおう。シールを2店舗以上から集めよう。台紙に7枚貼ったら、お好きなかつしかの元気食堂で飲み物1杯や小鉢1品などをサービスします!

配布・交換期間

9月22日(月)～12月26日(金)

「かつしかの元気食堂」って

栄養バランスが良いメニュー・野菜たっぷりメニュー・15種類以上の食材を使ったメニュー・塩分を控える注文ができるなどのサービスを選べる飲食店です。

区では「かつしかの元気食堂」認定店を増やし、元気食堂が皆さんの身近な食堂になるようにしていきます。

かつしかの元気食堂オープンを記念して講演会と栄養相談を開催します! 詳しくは **8面**へ

