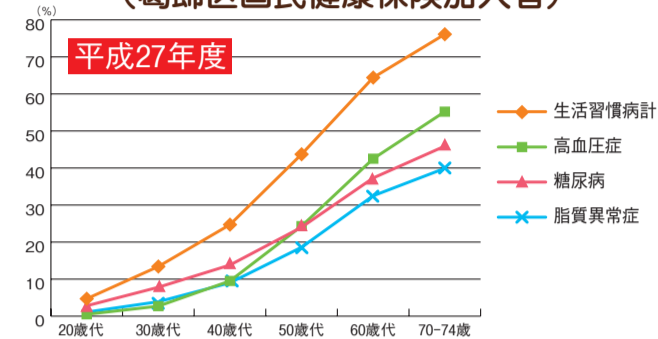




生活を改善!生活習慣病予防

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

生活習慣病治療を受けている割合 (葛飾区国民健康保険加入者)



(東京都国民健康保険団体連合会「疾病別医療費分析システム レセプト分析(年次)」より) 生活習慣病とは、高血圧症、糖尿病、脂質異常症など、生活習慣が主な原因で発症する疾患のことです。年齢が上がるにつれて治療を受けている割合が増えています。

生活習慣病予防のための 食事のポイント

- 1日3度の規則正しい食事
- 食事は適量を心掛ける
- 主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事
- 1日に野菜は350g以上、果物は200g程度を取る
- 成人の一日の塩分摂取目安(食塩相当量)は男性8.0g、女性7.0g

食事のポイントを押さえて楽しく、美味しく食べることが大切です。



三上史織 水元保健センター 管理栄養士

塩分を制する者は血圧を制す

寒い季節は血管が収縮するため、血圧が上昇しやすくなります。高血圧が続くと動脈硬化になりやすく、脳梗塞、心筋梗塞などの命に関わる循環器疾患の原因となります。

減塩 6カ条

- ①漬物などの食塩を多く含む食品は控えめに
- ②具たくさんで汁の少ないみそ汁に
- ③加工食品の栄養成分表示をしっかりと確認
- ④酸味や香りをうまく利用
- ⑤調味料を使い過ぎない
- ⑥麺類のつゆやスープは残す

塩分量の目安：ラーメン5.5g、カレーライス3.7g、梅干し(一個)1.6g、みそ汁1.2g

かつしかの元気食堂

を利用しよう!

区では、栄養バランスの良いメニュー・野菜たっぷりのメニューを選べたり、塩分を控える注文ができたりするなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店を「かつしかの元気食堂」として、62店舗(2月1日現在)を認定しています。



栄養バランスの良いメニュー

野菜たっぷりのメニュー

かつしかの元気食堂募集説明会

- 【対象】 区内に固定店舗を有する飲食店を営む方または従業員
- 【日時】 3月1日(水)・7日(火)いずれも午後3~4時。直接会場へ。各日とも同じ内容です。
- 【会場】 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

かつしかの元気食堂応援団 募集中

かつしかの元気食堂をPRするボランティアです。詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。
【申込方法】 電話で2月22日(水)午後5時まで。電子申請可。
【申し込み】 健康づくり課 ☎3602-1268

かつしかの元気食堂の料理を動画で紹介!

上の料理の写真にスマートフォンなどのモバイル機器をかざすと、動画をご覧いただけます(AR動画の視聴方法については右のQRコードを参照)。



店名	住所	電話番号
下町カフェ あみちえ	立石3-15-4	3695-0925
らーめんだいにんぐ ひびき	立石3-18-4	5654-6739
宝塔	立石3-31-6	3695-0867
葛飾区役所内 職員食堂	立石5-13-1	3693-5674
旬の定食 八十八	立石5-15-19	5671-0882
旬の定食 八十八 ウィメンズバル店	立石5-27-1	3693-8128
パーティ	立石6-20-8	3697-7978
中華料理 安楽	立石6-20-9	3693-1406
名門餃子酒場	立石6-31-10	5654-8038
デリシャスパーティ	立石7-4-1-2F	080-5510-1093
寿美鮨	立石8-3-6	3691-9968
dining cafe zeroya	奥戸2-44-16	3697-8708
味の民芸 葛飾奥戸店	奥戸7-10-10	3696-7531
お好み焼 ざいご	青戸3-25-16	3603-7507
青戸 光陽楼	青戸3-27-12	6240-7047
和料理 錦	青戸5-8-1	5680-9835
+choice	青戸5-14-5-102	5680-5994
珍満茶楼	青戸6-4-22	3601-0407

店名	住所	電話番号
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
大清新	青戸7-2-8	3601-4856
cafe マチノ木	新小岩1-35-9-1F	070-5549-0983
グリーンカフェ	新小岩1-49-2-3F	5879-4435
OSTERIA 新小岩	新小岩1-51-1	5678-8038
ヘニイズ・テラス	新小岩1-51-5-2F	3651-3072
新小岩パンズキッチン	新小岩2-2-3-1F	3652-9963
SPOON	新小岩2-10-7	3653-4303
Café Like	新小岩2-14-7-101	3653-5711
ダイニングカフェ&バー シバサキ	新小岩2-29-10	3653-3703
和楽亭	西新小岩1-1-3 新小岩公園内	5670-3515
パルトラットリアアクアトロ	西新小岩1-2-5-1F	5671-1973
大衆割烹 のぼる	西新小岩1-8-4-1F	3696-4051
味処 ひき多	西新小岩1-9-2	3696-4503
三和飯店	西新小岩4-36-3	3695-5381
食事処 島村	西新小岩5-8-3	3691-3374
和利館	東新小岩1-5-5-101	3696-3003
中華料理 やま平飯店	東新小岩8-31-9	3694-1394
鶯庵 やぶ忠	柴又6-1-5	3657-8568
柴又まちなか駅・ファンタジア	柴又7-9-16-1F	6657-9675
cafe Farine	新宿1-1-15	3607-3180

店名	住所	電話番号
カフェ&ミュージックパブ グリーンテラス	亀有2-33-9	3602-4544
味処 三京	亀有3-29-1-B1F	3602-5927
笑小屋	亀有3-31-3	6662-4667
とんかつ有馬	亀有5-37-14	3628-5029
常盤仙食堂	亀有5-38-10	3605-5632
だいたいどころMARSUN	堀切1-25-6	5654-6444
中国菜庵 鳴	堀切4-51-10	3638-0864
Kitchen café ISEYA	堀切5-20-1-101	6662-6603
時のわすれもの	お花茶屋1-25-2	3603-5243
嘉月寿司	四つ木2-8-3	3691-3292
プティレストラン ミモザ	金町2-6-1	5699-5451
ときわ食堂	東金町1-19-10	3627-8043
レストラン みつほ	東金町1-20-3	3609-8147
Cafe&Bar brave	東金町2-18-1-106	5876-3352
炭火焼肉 南山	水元3-1-23	3627-7636
うどん蓮	水元3-10-17	090-8032-5979
Café SUN Y's	西水元2-11-17	5876-3268
石臼碾き 手打そば 一念	東水元1-16-5	5699-8253
洋風料理NAKAMURA	東水元4-14-26	3608-2474
龍や食堂	南水元1-23-12-1F	3609-2508
家宴	南水元4-26-15	3608-9222
One Plate	南水元4-28-8	090-5557-7888

