

# からだ気くばり メニュー店に なりませんか？



## からだ気くばりメニュー店とは？

お客様の健康づくりに役立つ野菜たっぷりのメニュー、栄養バランスや減塩に配慮したメニューを提供するお店のことです。

対象店舗 一般飲食店、弁当・そう菜販売店、仕出し店舗等



メニュー店の  
ステッカーは  
こちらです！

## お店の取組は次の3っ！

野菜  
たっぷり



栄養  
バランス



減塩  
サポート



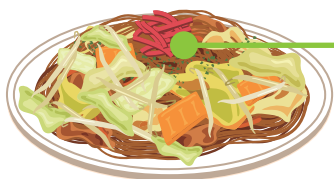
どわか1っ以上実施していれば  
「からだ気くばりメニュー店」になれます。

詳しい内容は次のページへ！

東京都

# 野菜たっぷり……1食当たり、生の重量で120g以上の野菜を使用したメニュー

※ここで言う野菜とは、緑黄色野菜及びその他の野菜のことで、いも類、きのこ類及び藻類は含みません。  
 ※入荷状況等により使用する野菜の種類を変更する場合も、合計で120g以上使用してください。



メニュー例

**やきそば**  
 キャベツ 50g    にんじん 20g  
 もやし 50g

**120g以上の野菜を使用している**

- ☑野菜の計量は、店舗の責任で行ってください。
- ☑重量は、皮などの廃棄部分を除いた、食べられる部分を生の状態で量ってください。

# 栄養バランス……主食・主菜・副菜が揃った1食分のメニュー

※主食・主菜・副菜が揃っていれば、定食に限らず、ワンプレート等の盛付でも可能です。



定食の場合



それぞれ例のような1食分の量があるかをチェック!

1食分の例

① 主食

\\米やパン、麺類など//



ごはん



食パン



うどん

② 主菜

\\魚や肉、卵、大豆製品など//



白身魚とエビの天ぷら



豚の生姜焼き



オムレツ

③ 副菜

\\野菜や藻類、きのこ類など//



サラダ



きゅうりとわかめの酢の物



小松菜ときのこのソテー



ワンプレートの場合

メニュー例

ハンバーグプレート

主食：ごはん  
 主菜：ハンバーグ・目玉焼き  
 副菜：サラダ

# 減塩サポート……減塩に配慮したメニューや工夫がある

①～④の中から、1つ以上選択。

①

減塩食材を使用するなど、減塩に配慮している



②

減塩調味料(減塩しょうゆなど)やかけ過ぎを防止する調味料入れ(滴下タイプやスプレータイプなど)を設置している

滴下タイプ



③

ドレッシングやソースなどの調味料をかけずに別添えで提供できる(お弁当及びセルフサービスを除く。)



④

注文時に汁物や漬物を減らす、又はキャンセルできる

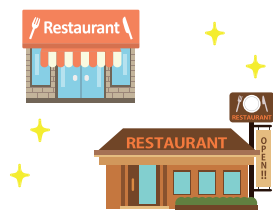


※あらかじめ包装された弁当やそう菜などには、原則として「食品表示法」に基づく表示が必要です。特に「減塩」などの栄養強調表示を行う場合は、事前に管轄の保健所にご相談ください。

# なぜ「からだ気くばりメニュー店」を募集しているの？

東京都では都民の健康づくりのために「適切な量と質の食事をとる人を増やす」ことを目標としており、野菜たっぷり、栄養バランス、減塩を意識した食事をとる都民を増やす取組を行っています。

「からだ気くばりメニュー店」が増えると、都民の食生活改善につながるため、ぜひご協力ください。



からだ気くばりメニュー店が増える



都民の食生活改善につながる

## 申込みの流れ

STEP

1

### お店の取組内容を決めます

「野菜たっぷり」「栄養バランス」「減塩サポート」の中からお店で取り組む内容を1つ以上選んでください。

野菜たっぷり

栄養バランス

減塩サポート



### 申込書を提出します

提出方法 下記①～③のいずれかの方法でご提出ください。

※「栄養バランス」に取り組むお店はメニューの写真(データでも可)をご提出ください。

STEP

2

#### ① 電子申請 (LoGoフォーム)

管轄の保健所のホームページに、申込用URLがあります。申込用URLにアクセスして、お申込みください。

#### ② 郵送 ③ 保健所窓口

申込書は管轄の保健所のホームページでダウンロード、もしくは、管轄の保健所の窓口で入手できます。



STEP

3

### 申込完了です

申込内容を保健所が確認して、受付が完了したら、保健所からステッカー等をお渡ししますので、お店に掲示してPRしてください。



栄養バランス

野菜たっぷり

減塩サポート

STEP

4

### 取組を実施します

申込内容に変更が生じた場合や他にも取組を追加したい場合など、お気軽に保健所にご相談ください。



# 東京都が行う都民への「からだ気くばりメニュー店」の情報発信

- 1 東京都の広報物やホームページで店舗情報を紹介し、都民の皆様にPRします。
- 2 都内のウォーキングコースを集めたポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」に店舗情報を掲載します。



## お申込み・お問合せ先

詳しい申込方法等は、店舗所在市町村を管轄する保健所の保健栄養担当へお問い合わせください。

お店の所在地	お問合せ先	電話
青梅市・福生市・羽村市・あきる野市・瑞穂町・日の出町・檜原村・奥多摩町	西多摩保健所	0428-22-6141(代)
日野市・多摩市・稲城市	南多摩保健所	042-371-7661(代)
立川市・昭島市・国分寺市・国立市・東大和市・武蔵村山市	多摩立川保健所	042-524-5171(代)
武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市	多摩府中保健所	042-362-2334(代)
小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市	多摩小平保健所	042-450-3111(代)
大島町・利島村	大島出張所	04992-2-1436(代)
新島村	大島出張所新島支所	04992-5-1600(代)
神津島村	大島出張所神津島支所	04992-8-0880(代)
三宅村・御蔵島村	三宅出張所	04994-2-0181(代)
八丈町・青ヶ島村	八丈出張所	04996-2-1291(代)
小笠原村	小笠原出張所	04998-2-2951(代)

東京都 からだ気くばりメニュー店

