

# おうちで学ぼう栄養情報

【担当課】  
健康づくり課  
☎03-3602-1268

## ～9月は食生活改善普及運動月間です～

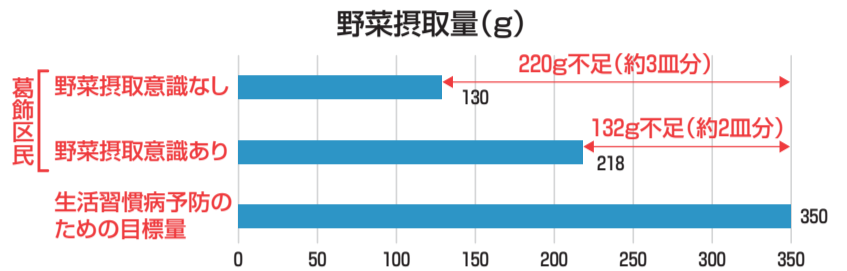
### ●野菜から食べよう! 1日350gを目標に

食事の最初に野菜から食べることで生活習慣病の予防効果が期待できます。その他、丈夫な体づくりや便秘予防にも役立ちます。色の濃い緑黄色野菜やその他の野菜を組み合わせ、野菜1皿(約70g)を1つ分として、1日に5つ分(350g)を目安に3回の食事に分けて食べましょう。



### ●1日どれくらい野菜を食べていますか? ～葛飾区民の野菜摂取量～

20・30歳代健診を過去に受診された方の食事に関する調査結果(令和2年度)



普段から野菜を食べるように気を付けている方でも、目標量までは食べられていないことが分かりました。まずは**プラス1皿の野菜**を食べましょう。



### ●「かつしかの元気食堂」で野菜を美味しく食べよう

「かつしかの元気食堂」は、栄養バランスの良いメニューや不足しがちな野菜がとれるメニューなどを提供している飲食店です。

全85店舗の中から、野菜140g以上のメニューがあるお店の一部を紹介します(令和3年8月末日現在)。詳しくは区ホームページをご覧ください。



▲区ホームページ

凡例 ☒テイクアウトメニューがあるお店 ※価格は税込み。メニューは変更になる場合があります。営業時間など、詳しくは各店舗へお問い合わせください。

<b>+choice</b> 青戸5-14-5-102 ☎03-5680-5994 チキンカレー 770円	<b>お好み焼 ざいご</b> ☒ 青戸3-25-16 ☎03-3603-7507 やさい天 650円	<b>八十八ウイメンズパル店</b> 立石5-27-1 ☎03-3693-8128 アジ竜田揚げサラダ風 825円	<b>えびす亭</b> ☒ 宝町2-34-28 ☎080-6712-0979 レバニラ炒め 630円	<b>旬鮮市場 楓</b> ☒ 奥戸6-5-17 ☎03-6657-7127 葛飾元気中華丼 486円
<b>常盤仙食堂</b> ☒ 亀有5-38-10 ☎03-3605-5632 野菜炒め定食 780円	<b>cafe Farine</b> ☒ 新宿1-1-15 ☎03-3607-3180 日替わり弁当(テイクアウト) 680円 / 550円	<b>葛飾区役所内 食堂</b> 立石5-13-1 ☎03-3693-5674 元気ができるメニュー 570円	<b>讃岐うどん 花もと</b> 東水元3-12-13 ☎03-3627-6799 野菜うどん 920円	<b>日高屋</b> ☒ 区内6店舗 野菜たっぷりタンメン 520円

区ホームページでは、季節や健康テーマごとにまとめた資料やレシピを掲載しています。最新記事「野菜を食べよう」では、野菜を上手に摂取するコツやレシピを紹介しており、レシピを実際に作った区民の方の感想も紹介しています。



▲区ホームページ

### こころ や からだ に関する相談は 健康ホットラインかつしかへ

【担当課】 地域保健課

☎03-3602-1244

(月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後8時)  
看護師などの専門職が電話でお答えします。

このようなときにご利用ください

#### 【からだの健康】

- これってアレルギーなの?
- 血液検査の結果の読み方が知りたい など

#### 【こころの健康】

- 眠れない ●病院に行ったほうがいいのか など

#### 【子どもの健康】

- 体重の増え方が心配 ●言葉がゆっくりな気がする など

#### 【健康づくり】

- 健康習慣を継続させるコツは?
- 運動って何をすればいいの? など

### 特定健診・長寿健診を受けられるのは 11月30日(火)までです

受診期間後半は混雑するため、早めに受診しましょう。

#### 特定健康診査

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しました。また、9月下旬から順次、受診勧奨ハガキを送付します。

【対象】 40～74歳で、令和3年4月1日以前から葛飾区の国民健康保険に加入している方

#### 長寿医療健康診査

対象の方には、6月下旬に受診券を送付しました。

【対象】 区内在住で、後期高齢者医療制度に加入している方

いずれも

受診券がお手元がない方は国保年金課(☎03-5654-8173)へお問い合わせください。

【受診期間】 11月30日(火)まで

【担当課】

▶健康診査の制度について/国保年金課 ☎03-5654-8173

▶健康診査の内容について/健康づくり課 ☎03-3602-1268