

野菜メニュー店の取組例やお店の声、お客様の反応などを紹介しています！

野菜を食べたいお客様に喜ばれる

「野菜メニュー店」

にないませんか？

外食・中食に『野菜たっぷりのメニュー』を求めるお客様が増えています。東京都では、お客様のニーズに応え、また都民の野菜摂取量を増やすために外食時においても野菜を食べられるメニューを提供するお店として、「野菜メニュー店」を募集しています。

*中食：持ち帰り弁当やおにぎり、そうざい類など調理済みの料理を購入して家や職場などで食べる食事のことです。



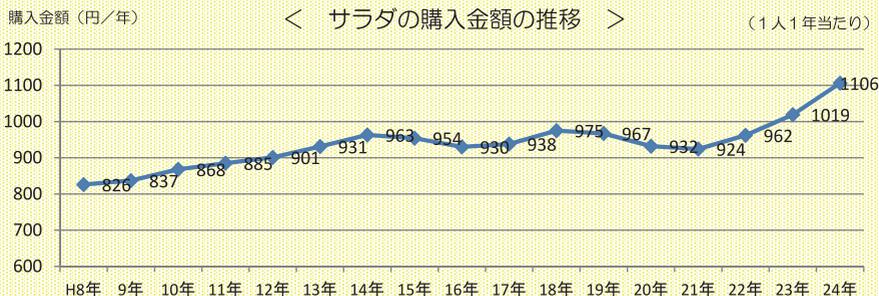
「野菜メニュー店」ステッカー

「野菜メニュー店」とは、**1食あたり120g以上の野菜***を使用したメニューがあるお店のことです。

*ここでいう野菜とは、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜をいいます。

コラム①：野菜に対するニーズ ～野菜料理が求められています～

★1人1年当たりのサラダの購入金額は増加傾向にあります。近年、健康志向の高まりから、野菜料理に対するニーズも高まっている傾向にあることがうかがえます。



出典：総務省「家計調査」（農林漁家世帯を除く2人以上の世帯）
ただし、総務省「消費者物価指数（平成22年基準）」のサラダの指数より計算した

寿司店の取組例

★野菜メニュー★

野菜たっぷり海鮮サラダと ミニバラチラシ丼



野菜メニュー店になった感想

- ◇寿司店で1食当たり120gの野菜を提供することは難しいが、セットメニューにすることで「野菜メニュー」としました。
- ◇メニューのことを知って来店したお客様がいました。

<野菜メニューの特徴>

- ◇バラチラシ（小サイズ）と一緒に1人前の海鮮サラダを提供！
- ◇海鮮サラダは、たっぷり120gの野菜に数種類の魚介を合わせボリューム満点！
- ◇地場産野菜を使用！

<野菜をたっぷり使うためのポイント>

- ◇チラシ寿司とサラダをセットにすることで、120gを満たすメニューにしました。



お客様の反応



- ◇特に女性のお客様に野菜メニューが喜ばれています。
- ◇お客様の「この野菜が食べたい」という声に応えています。
- ◇旬の野菜（夏は茄子やコリンキー（かぼちゃの一種）、冬瓜など）を使用した1品メニューを喜んでくださるお客様も多いです。

野菜メニュー店として工夫していること

- ◇レジ前に野菜メニュー店のステッカーを掲示してPRしています。
- ◇新しい野菜メニューを検討しています。
 - 丼やチラシ寿司と野菜小鉢のセット
 - いつもストックしてある野菜を使ったメニュー
 - 野菜の小鉢を2品程度日替わりでつける



カフェ・喫茶店の取組例

★野菜メニュー★ 野菜カレー



お客様の反応

◇野菜嫌いだったお子様が当店の料理を食べたことがきっかけで食べられるようになったという嬉しい声が寄せられました。

<野菜メニューの特徴>

- ◇朝採りの新鮮野菜を使用!
- ◇一皿一皿を丁寧に調理し、きれいに盛り付けることで、家庭とは違う美味しさを!



野菜メニュー店として工夫していること

- ◇「楽しさ、おいしさ」を実感してもらうことで、バランスの良い食習慣が身に付くというコンセプトで運営しています。



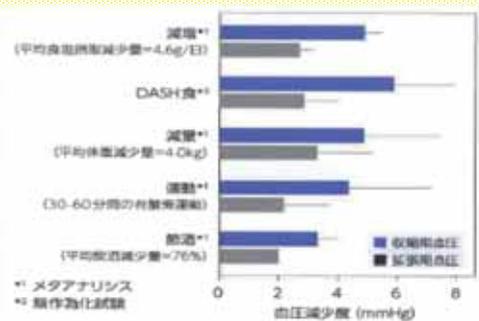
コラム②: 野菜と生活習慣病予防との関係性～野菜はなぜ必要なのか～

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。これらは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防に効果があることが報告されています。また、野菜から食べること（ベジファースト）が有効である*という報告もあります。

子供では健やかな成長のため、大人では生活習慣病予防のためと、すべてのライフステージにおいて野菜は必要な食品です。

* 科学的根拠に基づく糖尿病治療ガイドライン2013

生活習慣修正による降圧の程度



DASH食: 野菜や果物、低脂肪の乳製品の多い食事のこと

出典: 高血圧治療ガイドライン2014

そば店の取組例

★野菜メニュー★ 野菜せいろ



<野菜メニューの特徴>

- ◇手に入る時期は地場野菜を、入らない時期は国産野菜を使用！
- ◇キャベツの甘味が麺つゆと合って美味！（まかない料理からお客様に提供する通年メニューに！）

<野菜をたっぷり使うためのポイント>

- ◇野菜は火を通すとカサが減るのでたっぷり使えます。また、口当たりがよくなり食べやすくなります。



野菜メニュー店になった感想

- ◇カツ丼等よりも野菜がたっぷり入ったメニューを注文する人が多くなってきたことから、健康志向の人が増えているように感じました。
- ◇引き続き、お客様の健康づくりに貢献でき、美味しいと言ってもらえるようなメニューを提供していきたいです。
- ◇野菜をたっぷり使ったメニューは近年人気があるため、野菜をひと手間加えて提供しています（集客につながると思います）。



お客様の反応

- ◇野菜メニューはお客様に喜ばれ、好評です。
- ◇野菜が甘くておいしいという声がありました。

野菜メニュー店として工夫していること



- ◇「キャベツがたっぷり使われています」など、料理の特徴を書いたメニューを1枚作成し、オリジナルメニューと一緒に卓上に置いてPRしています。

定食店の取組例

★野菜メニュー★ 地魚フライ定食



<野菜メニューの特徴>

- ◇極力自家栽培の野菜を使用!
- ◇野菜の彩りを利用して御膳を華やかにすることで、見た目もおいしく召しあがってもらえるよう工夫!

<野菜をたっぷり使うためのポイント>

- ◇自家栽培野菜と市販の野菜を併用することで、安定して提供しています。
- ◇野菜料理の小鉢をつけています。



お客様の反応

- ◇お客様に喜ばれました。
- ◇野菜メニューの注文数が増えました。

野菜メニュー店として工夫していること

- ◇店内にポスターを掲示し、野菜をたくさん食べてもらえるように呼び掛けています。



コラム③: 東京都の野菜のご紹介①

東京都の農業は、区部や多摩の都市地域から中山間地域、伊豆・小笠原の島しょ地域まで、極めて広大な地域で、それぞれに自然や周辺環境に応じた特色ある農業が営まれています。

野菜作付面積 No.1



こまつな

都内の主な産地

江戸川区、葛飾区、足立区、武蔵村山市、府中市、世田谷区

- 江戸時代初期に現在の江戸川区小松川付近で栽培されていたことから、地名を取って「こまつな(小松菜)」と名付けられたといわれています。
- 江戸川区・葛飾区・足立区の江東3区を中心に、都内全域で周年栽培されています。施設栽培では、年8〜7回の作付・収穫が行われています。

野菜産出額 No.1



トマト

都内の主な産地

町田市、あきる野市、日野市、調布市、日の出町、小笠原村

- 「トマト」は、栄養素が豊富な野菜として広く料理に用いられ、世界でも愛されている野菜の一つです。
- 大玉、中玉、ミニトマト、フルーツトマト、ファーストトマト、調理用トマトなど、用途に合わせた数多くの品種が栽培されています。

弁当店の取組例

★野菜メニュー★ 肉野菜炒め弁当



ご飯も付きます

<野菜メニューの特徴>

- ◇野菜を豊富に使用し、健康を意識したボリューム満点のお弁当！
- ◇量や調理時間等はマニュアル化されていますが、皆さんに食べていただくために、年代に合わせて硬さを調整し、作りたてを提供するよう配慮しています！



野菜メニュー店になった感想

- ◇野菜が高騰する時期には野菜を多く使ったメニューがよく売れています。
- ◇さらにPRの充実を図ることで、お客様の反応や注文数が増えるのではと思います。

野菜メニュー店として工夫していること

- ◇野菜の入荷状況や地場野菜の活用など、お客様にメニューの野菜について情報提供しています。



コラム④：東京都の野菜のご紹介②

島しょ地域の特産品である「あしたば」や栽培方法が特徴的である「うど」は東京都の地域特産野菜の一例です。

あしたば

都内の主な産地
八丈町
三宅村
神津島村



○「あしたば（明日葉）」は、今日摘んでも明日には新しい葉が出ると言われるほど、生命力が旺盛で成長が早いことが名前の由来となっています。

うど

都内の主な産地
立川市
国分寺市
武蔵野市



○「うど」は、ムロや半地下栽培等の遮光された環境に根を伏せ込み、光に当たらないように手際をかけて生産されています。

出典：東京都産業労働局 どうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイド

東京都が野菜メニュー店をPR！

◇お客様にアピール！

- ・福祉保健局ホームページ「とうきょう健康ステーション」、都保健所のホームページ、リーフレット等に掲載し、積極的にお客様にPRします。
- ・「野菜メニュー店」ステッカーをお店に掲示することができます。

◇東京都がサポート！

- ・東京都が作成した野菜に関するポスター等の媒体をお店でご自由にお使いいただけます。

福祉保健局ホームページとうきょう健康ステーション 等でご紹介します！

The screenshot shows the Tokyo Health Station website. At the top, there's a navigation bar with buttons for 'TOPに戻る', 'がん・重症化予防', '生活習慣の改善', 'マイベスト・健康づくりを推進し、健康づくりを支援するため、社会環境を整備', and '東京都健康増進プラン2！'. Below this, there's a section titled 'あなたの町の「野菜メニュー店」' (Your Town's Vegetable Menu Store). A red box highlights the title 'あなたの町の「野菜メニュー店」'. A speech bubble points to the text '野菜メニュー店の情報を掲載しています！' (We are posting information about vegetable menu stores!). Below the title, there's a sub-section '「野菜メニュー店」とは' (What is a 'Vegetable Menu Store'?). The text explains that Tokyo is aiming for a 25% increase in vegetable consumption by 2025, and 'Vegetable Menu Stores' are part of the effort to improve eating habits. To the right, there's a section for '生活習慣の改善' (Improvement of Living Habits) with a sub-section '栄養・食生活(食生活を改善しよう！)' (Nutrition and Diet (Let's improve our diet!)).

イベントでもPRしています！

東京都食育フェアでのパネル展示の様子
(代々木公園ケヤキ並木通りで開催(平成27年度))



そのまま活用できる媒体をHPに掲載！

ポスター



三角ポツ



野菜メニュー店の詳しい情報は下記をご覧ください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/eiyohuhyoji/yasaimenu.html

とうきょう健康ステーション 野菜メニュー店

検索



*「野菜メニュー店」は、東京都保健所管内(多摩、島しょ地区)で取り組んでいる事業です。特別区、八王子市及び町田市では、独自の取組を行っていますので、詳細は各区市へお問合せください。

コラム⑤：旬の野菜カレンダー

都内で生産されている主要な品目について、その旬の目安を掲載しています。
また、ハウス等施設や農業用資材を用いて収穫時期の拡大に努めている生産者もいます。

品目	作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
根菜類	かぶ	冬まき		播種	→	収穫							
	秋まき	収穫								播種	→	収穫	
	だいこん	春まき		播種	→	収穫							
	秋まき								播種	→	収穫		
にんじん	春まき			播種	→	収穫							
	夏まき							播種	→	収穫			
ごぼう									播種	→	収穫		
ほうれんそう	春まき			播種	→	収穫							
	秋まき	収穫								播種	→	収穫	
こまつな								播種	→	収穫			
キャベツ	春まき		播種	→	定植	→	収穫						
	夏まき							播種	→	定植	→	収穫	
たまねぎ							収穫			播種	→	定植	→
はくさい									播種	→	定植	→	収穫
ちんげんさい										播種	→	定植	→
洋菜類	カリフラワー							播種	→	定植	→	収穫	
	ブロッコリー								播種	→	定植	→	収穫
レタス									播種	→	定植	→	収穫
果菜類	トマト	半促成	播種	→	定植	→	収穫						
	露地 節制		播種	→	定植	→	収穫						
きゅうり				播種	→	定植	→	収穫					
かぼちゃ			播種	→	定植	→	収穫						
ピーマン			播種	→	定植	→	収穫						
なす			播種	→	定植	→	収穫						

東京都の野菜に関する詳しい情報は、産業労働局ホームページ「[東京の魅力ある農林水産物をご紹介します](http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/nourin/tokyo/miryoku/)」のページをご覧ください（直売所マップも掲載しています）。

<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/nourin/tokyo/miryoku/>

産業労働局 野菜

検索

野菜メニュー店相談窓口一覧

市町村名	相談先	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
日野市・多摩市・稲城市	南多摩保健所	042-371-7661
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
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
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
大島町・利島村	島しょ保健所大島出張所	04992-2-1436
新島村	島しょ保健所大島出張所新島支所	04992-5-1600
神津島村	島しょ保健所大島出張所神津島支所	04992-8-0880
三宅村・御蔵島村	島しょ保健所三宅出張所	04994-2-0181
八丈町・青ヶ島村	島しょ保健所八丈出張所	04996-2-1291
小笠原村	島しょ保健所小笠原出張所	04998-2-2951

お申込み、お問合せは最寄りの保健所へご連絡ください。



東京都健康推進キャラクター
ケンコウデスカマン

平成28年11月発行 登録番号(28)256
電話 03(5321)1111 内線32-871

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。