

## 「野菜を食べる！習慣づくり」について

### 1 背景

野菜の摂取量の増加は、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があることや、消化器系のがんには予防的に働くことが報告されている。

野菜の目標摂取量は350gであるが、都民の平均摂取量は280g前後であり、あと70～80g（小皿1皿分）の増加が必要となっていることから、野菜摂取量増加に向けた環境整備や普及啓発を図っていくこととしている。

### 2 野菜メニュー店の整備及び普及

野菜摂取量の増加に向けた食環境整備の推進に向け、1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューを提供するお店を「野菜メニュー店」として、都や都保健所のホームページで紹介。「野菜メニュー店」には店舗掲示用ステッカーを配布。

また、「野菜メニュー店」の増加に向け、既存の店舗の紹介や利用者の様子などを紹介する店舗向けガイドブックを平成28年11月に作成（参考資料1）

○店舗数（平成28年12月末時点）：407（多摩・島しょ地区）

※特別区及び八王子市、町田市は独自に取組を実施

【野菜メニュー店ステッカー】



### 3 卓上ミニのぼりの作成

野菜摂取量増加への意識醸成に向けたツールとして作成。

#### (1) 作成数

3,000個

#### (2) 配布状況

##### ア 青果店への配布

東京都中央卸売市場と連携し、東京都青果物商業協同組合及び各支部会員の青果専門小売店へ、計2,290個配布し、掲出を依頼。

イ 都保健所に、計550個配布し、野菜メニュー店やJA、給食施設等へ配布し掲出を依頼。

【卓上ミニのぼり】



### 4 「野菜たっぷり簡単レシピ」の作成と普及啓発について

平成29年1月に、(公社)日本中国料理協会への依頼し、協会会員の中国料理のシェフへのレシピ作成依頼について快諾を得ており、2月上旬には協会を通じて、レシピの提示があった。

#### (1) 依頼レシピ数

10品目

#### (2) 依頼内容

- 一般的に手に入りやすい食材（冷凍野菜なども含む）を使用したもの
- 野菜をたっぷり食べることができるもの（一人分で70g以上を目安）
- 短時間で調理ができるもの

- 簡単でありながら、おしゃれ、豪華に見えるもの
- 家庭にある調理器具で、「フライパン1つ」など少ない調理器具でできるもの
- 家庭にある調味料に一味加えるなど、ワンパターンになりがちな野菜料理の幅が広がるようなもの
- 可能であれば、作り置きができるレシピも含めていただく。
- 2品程度、素人でも頑張れば作ることのできる、少しレベルの高いもの

(3) レシピ及び料理写真等

資料4-2参照

本内容をパンフレットとして作成するとともに、都ホームページに掲載することを予定。

<パンフレット(案)>

資料4-3のとおり

<配布先(予定)>

- ・区市町村保健衛生主管課 62ヶ所
- ・都保健所を通じ、野菜メニュー店、給食施設等
- ・職域関連団体を通じ、職場の健康づくりを進める企業
- ・その他

<配布時期>

平成29年4月中旬以降(ホームページ掲載も平成29年4月以降を予定)

## 5 弁当販売店におけるチラシの配布について

平成27年度作成の野菜の摂取を訴求するチラシ(参考資料2)を、東京都弁当協会加盟の4社に計1,100枚送付し、各社の実状に応じた配布を依頼(平成28年11~12月)。