

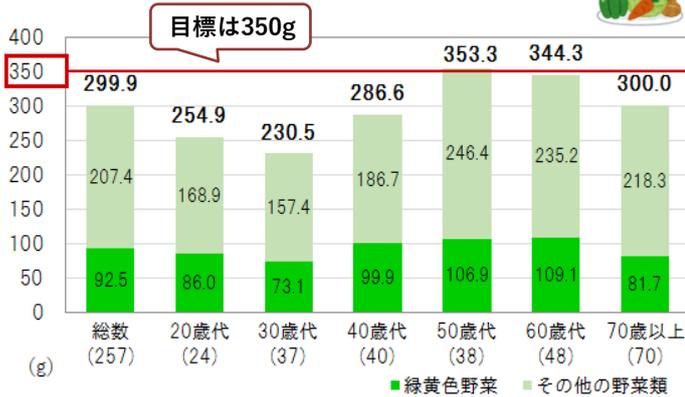
令和6年度 東京都食生活改善普及運動

～野菜をおいしく、バランスよく食べよう～

東京都では、都民一人ひとりが普段の食事を振り返り、日常生活の中で食生活の改善を実践することを目的に、区市町村や関係団体等と連携しながら、毎年9月に東京都食生活改善普及運動を実施しています。

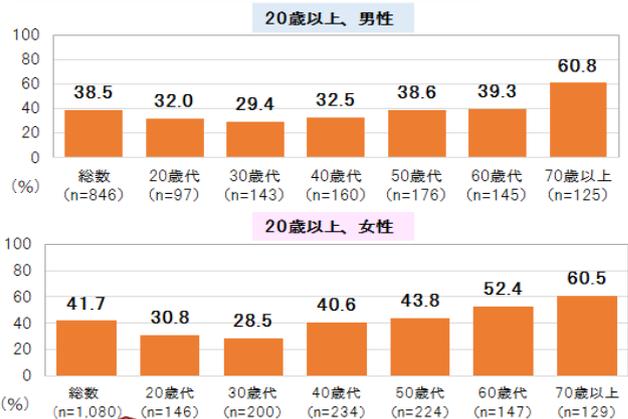
「野菜をおいしく、バランスよく食べよう」をテーマに、野菜摂取量の増加やバランスよく食べることの推進など、都民の食生活改善を目指した普及啓発を行います。

1日あたりの野菜摂取量 (20歳以上)



出典：東京都民の健康・栄養状況(令和元年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)

主食・主菜・副菜をそろえて食べることが 1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合



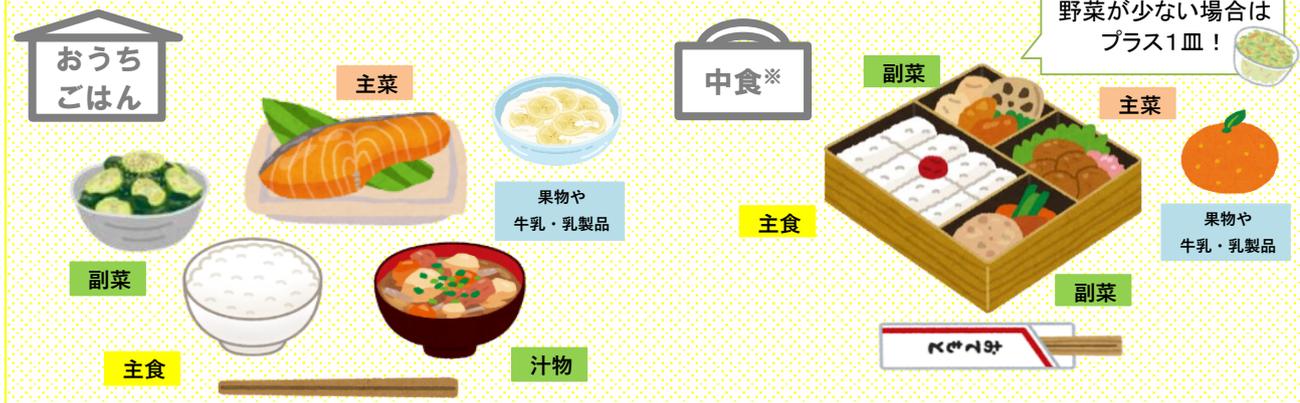
若い世代で割合が低い

出典：健康に関する世論調査(令和3年6月実施：東京都)

✓ 主食・主菜・副菜をそろえよう

✓ 野菜や果物をプラスしよう

✓ 調味料は使いすぎず、うす味に



※中食とは、惣菜店、コンビニエンスストア、スーパー及び飲食店のデリバリー等で調理済みの料理を購入して食べる食事のこと。

東京都の取組予定

- ◆ 東京都庁第一本庁舎1階アートワーク台座で東京都食生活改善普及運動に関するパネル展示 (令和6年9月5日から同月11日まで)
- ◆ 学生や関係団体から募集した「中食に組み合わせてバランスアップ! かんたん野菜レシピ&バランス献立」を東京都のホームページ「とうきょう健康ステーション」に掲載(令和6年9月以降予定)
- ◆ 都庁職員食堂等で「野菜たっぷりバランスランチ・弁当」の提供(令和6年9月10日から同月13日まで)

詳しくは、東京都保健医療局ホームページ「とうきょう健康ステーション」をご覧ください。

