

# 野菜メニュー店に なりませんか？



東京都民は...

外食がする人が多い



野菜摂取量が不足している

改善するために...

**野菜メニュー店 受付中！！**



野菜メニュー店: 1食当たり120g(生の重量)以上の野菜を使用したメニューがあるお店のこと。野菜メニュー店ステッカー  
※1日の野菜摂取量の目安は350gです。

野菜メニューに加えて以下の3つの取組を始めました！



食塩ほどほどオーダー

- ・みそ汁、漬物をキャンセルできる
- ・調味料をかけずに別添えできる
- ・減塩調味料を選択できる



やわらかオーダー

- ・食べやすくする工夫(小さく切る、軟らかく煮る等)をすることができる



元気応援メニュー

- ・野菜メニューの食材に「肉」「魚介類」「卵」「大豆・大豆製品」のいずれかを使用している

取り組んでいただける店舗には、こちらの3つのマークをホームページ・野菜メニュー店MAP・野菜メニュー店ステッカーに掲示します。

## 野菜メニュー店になることのメリット

- 保健所のホームページや野菜メニュー店MAPに掲載します！  
MAPは、住民の方に配布し、店舗をご紹介します！
- 野菜摂取量の増加を支援することで、健康意識の高いお客様に喜ばれます！

### 実際のお客様の声

野菜がたくさん取れてうれしい！

メニューのことを知って来店しました！

野菜嫌いの子どもが野菜を食べてくれた！



ご協力  
お願いいたします！



ご連絡お待ちしております！

電話: 0428-22-6141 (平日9時から17時まで)

★東京都西多摩保健所 保健栄養担当