

健康だより

今月の内容

からだ気くばりメニュー店 に行ってみませんか？	1
12月は東京都 エイズ予防月間です	2
いい医療に向かってGO (11月25日)！	3
11月は「薬剤耐性 (AMR) 対策推進月間」です！	3
屋内は原則禁煙です	4

多摩立川保健所 2024 vol.2

からだ気くばりメニュー店 に行ってみませんか？

東京都では、都民の健康づくりのために「適切な量と質の食事をする人を増やす」ことを目標にしており、**栄養バランス**・**野菜たっぷり**・**減塩**を意識した食事をする都民を増やす取組を行っています。

みなさんは、外食でもからだに気を配った食事をしたいと思ったことはありませんか？

そんなときは、**からだ気くばりメニュー店**がおすすめです。お店の一覧は、多摩立川保健所ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、食生活で予防・改善することができます。いつまでも健康に過ごすために、バランスの良い食生活を心がけましょう。

「からだ気くばりメニュー店」とはどんなお店？

からだ気くばりメニュー店では、(1)～(3)のいずれか1つ以上の取組を行っています。

(1) 栄養バランス

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良いメニューがあります。



(2) 野菜たっぷり

1食当たり120g以上の野菜が食べられるメニューがあります。



(3) 減塩サポート

減塩に配慮したメニューや工夫があります。

- 【例】・減塩食材や、減塩調味料を使用したメニューがある。
- ・サラダのドレッシングをかけずに、別添えで提供できる。
 - ・汁物や漬物の量を減らして提供できる。



★このマークが目印です★



ぜひ、お店に足を運んでみてください。お店の一覧や取組内容などの詳細はこちら

多摩立川保健所 からだ気くばりメニュー店

検索



「健康には気をつけたいけれど、何から取り組めば良いか分からない。」「栄養バランスを考えるのは難しい。」という方のために、多摩立川保健所ホームページでは、手軽に実践できる食生活改善のためのヒントを掲載しています。

多摩立川保健所 食生活改善のためのヒント

検索

【この記事に関する問合せ先】生活環境安全課保健栄養担当

東京都多摩立川保健所

活字文字読上げ装置を使って内容を音声で聞くことができます。→

☎042-524-5171(代表) 東京都立川市柴崎町 2-21-19

東京都多摩立川保健所

検索

