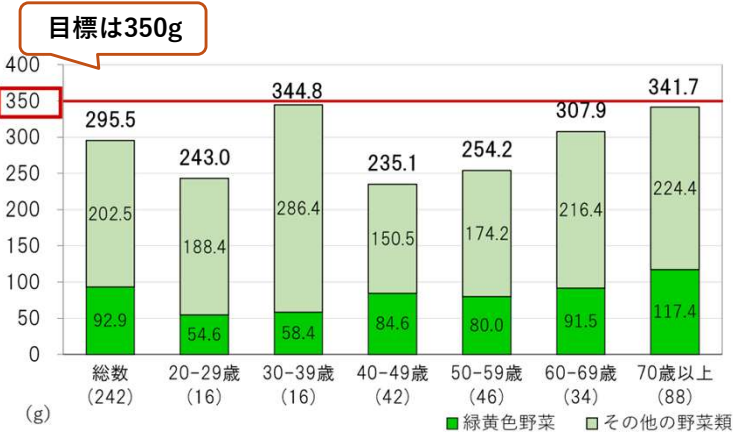


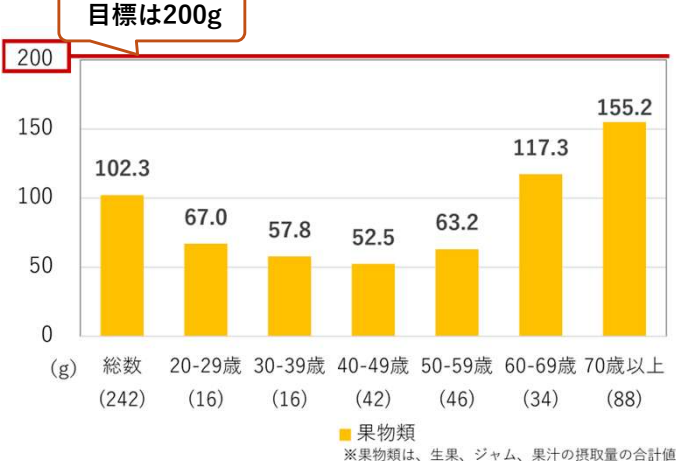
令和8年度 ～野菜をおいしく、バランスよく！果物もプラス～ 東京都食生活改善普及運動

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。令和8年度は、「野菜をおいしく、バランスよく！果物もプラス」をテーマに、野菜摂取量や果物摂取量の増加、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日当たりの野菜摂取量(20歳以上)



1日当たりの果物摂取量(20歳以上)

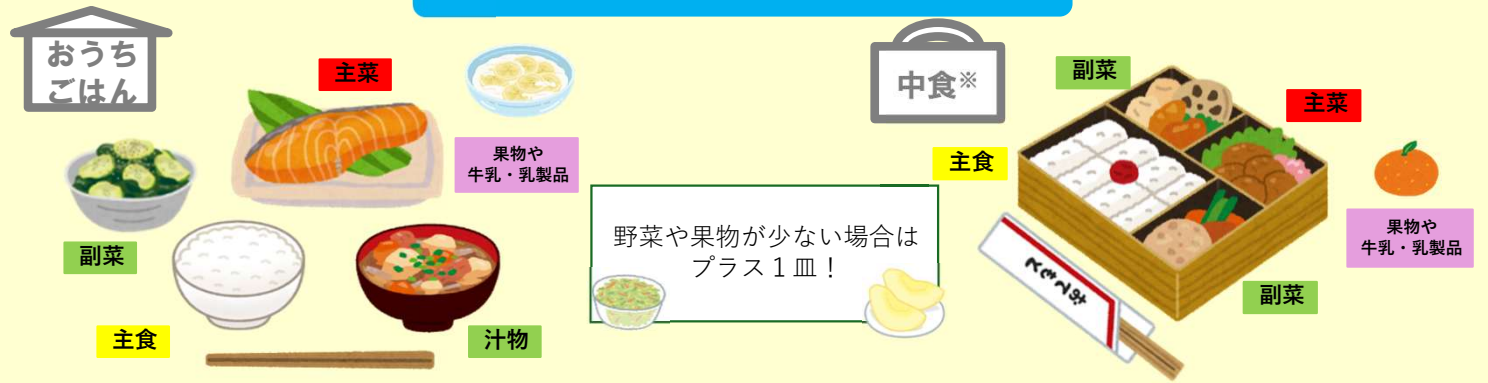


出典：東京都民の健康・栄養状況(令和4年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)
※この報告に使用している数値は四捨五入であるため、図表中の合計と内訳の計が一致しない場合があります。

✓ 野菜や果物をプラスしよう

✓ 主食・主菜・副菜をそろえよう

✓ 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8年9月11日から同月17日まで）
- ◆ 学生や関係団体から募集した「かんたんレシピ&中食と組み合わせたバランス献立」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8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8年9月14日から同月17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。

南多摩保健所の取組予定

- ◆ 京王ストア・実践女子大学・南多摩保健所のコラボ企画
- ・ レシピラックにて「ちょい足し野菜で健康づくり」レシピを配布
- ・ チラシラックにてリーフレットを配布
- ・ 店舗入口のデジタルサイネージにて動画を放映
- ・ プライスカードの近くに健康づくりに役立つ情報を掲示

レシピの詳細は、南多摩保健所ホームページをご覧ください。