

# ちゃんと食べてる？

## 若者のための昭島市内

### からだ気くばりメニュー店ガイド



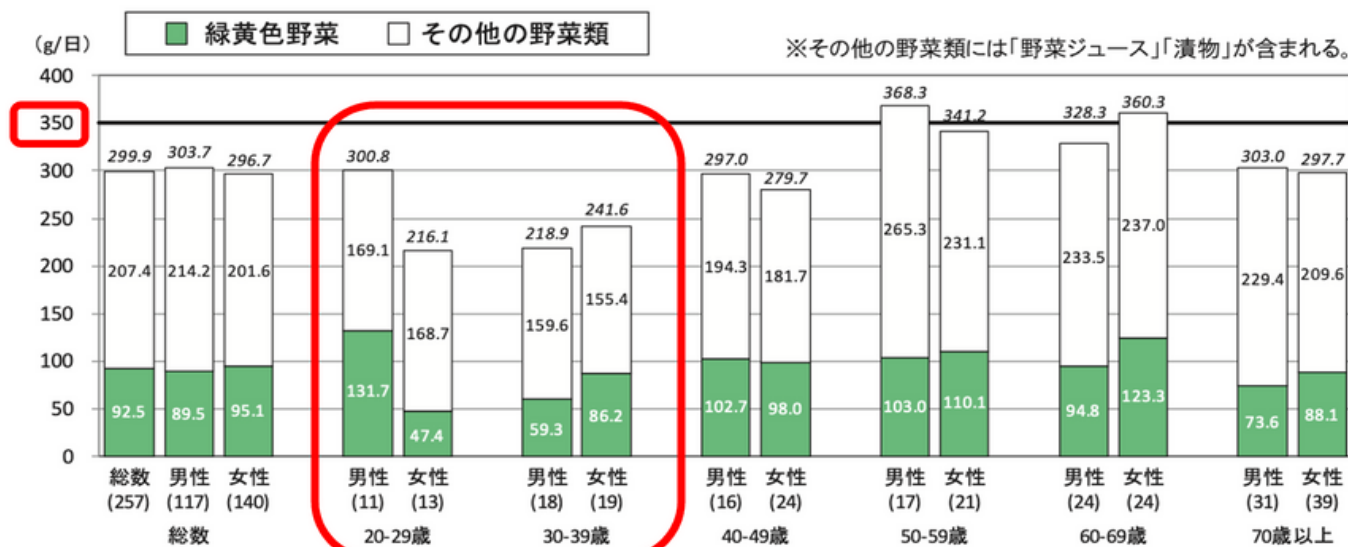
「痩せたいけど、上手に野菜を取り入れられてないな...」



「一人暮らしで野菜ぜんぜん足りてないかも...」

## 野菜不足の実態

図1 1日当たりの野菜類摂取量 (20歳以上)



出典：令和元年 東京都民の健康・栄養状況

特に20代から30代にかけて野菜の摂取量が少ない

# からだ気くばりメニュー店の活用法

## 1 からだ気くばりメニュー店って？

日々の健康づくりに役立つ野菜たっぷりのメニュー、栄養バランスや減塩に配慮したメニューを提供するお店です！若者でも入りやすく、テイクアウトOKの店もあります！

からだ気くばりメニュー店では、次の3つの取組のうち、いずれか1つ以上実施しています。

### 野菜たっぷり

1食当たり、生の重量で120g以上の野菜を使用したメニューがあるお店

### 栄養バランス

主食・主菜・副菜が揃った1食分のメニューがあるお店

### 減塩サポート

減塩に配慮したメニューや工夫があるお店

★からだ気くばりメニュー店は、このステッカーが目印です！



## 2 外食で「ちょい足し」野菜テク！

[よくある食事例 →野菜を増やす工夫]  
単品料理 →定食を選択  
ラーメン→タンメンに変更  
かけうどん、そば →山菜うどん・そば

「からだ気くばりメニュー店」なら、最初からそのバランス、整ってます！

「食べないと、足りない。」

けど、ちゃんと選べば、外食でも野菜は摂れる！  
まずは、1皿“ちょい足し”からはじめてみよう

コース周辺情報検索から探せます！

TOKYO WALKING MAPから『からだ気くばりメニュー店』の場所が確認できます！



# からだを想う、食の選び方。 —からだ気くばりメニュー店へ—

野菜不足や栄養の偏りが気になるあなたに。  
「からだ気くばりメニュー店」で、手軽にバランスの取れた食事を始めてみませんか？

## 翠鳳楼

定食メニュー豊富です。  
新鮮野菜たくさん使っています。



- 📍 昭島市玉川町1-2-8
- ☎ 042-544-0041
- 🕒 11:00~21:30
- 📅 休 火曜日

**野菜たっぷり**  
野菜たっぷり辛いそば  
**栄養バランス**  
エビチリ定食

## 石臼挽二八そば あづま家

野菜たっぷりのメニューがあります。



- 📍 昭島市松原町5-18-5
- ☎ 042-541-1073
- 🕒 11:00~15:00、17:00~21:00
- 📅 休 水曜日

**野菜たっぷり**  
五目あんかけうどん  
又はそば  
**減塩サポート**

## 清水庵

野菜を豊富に使い、刺身こんにゃく、デザート等  
全て手作りです。



- 📍 昭島市中神町2-35-34
- ☎ 042-543-8644
- 🕒 11:30~14:00 (夜は予約のみ)
- 📅 休 月曜日、火曜日

**野菜たっぷり**  
清水庵膳

## 日高屋

野菜たっぷりタンメン：成人が一日に必要な350g  
の野菜、甘みの強い食塩を使用しています。

肉野菜炒め定食：肉感たっぷり、野菜もたっぷり、  
ボリューム満点の炒め物。



**野菜たっぷり**  
野菜たっぷりタンメン



**栄養バランス**  
肉野菜炒め定食

## うな瀧

野菜たっぷりタンメンです。

- 📍 昭島市玉川町1-19-10
- ☎ 042-543-7345
- 🕒 11:30~14:00
- 📅 休 不定休

**野菜たっぷり**  
タンメン

①昭島南口店

- 📍 昭島市昭和町2-1-9
- ☎ 042-542-5123
- 🕒 10:30~2:00 (日23:00閉店、  
祝日扱いなし)
- 📅 休 なし

②JR拝島駅南口店

- 📍 昭島市松原町4-14-3
- ☎ 042-541-9820
- 🕒 10:30~1:30 (日祝23:30閉店)
- 📅 休 なし

## 中華料理喜楽

他にも野菜の多いメニューがあります。

- 📍 昭島市玉川町5-15-30
- ☎ 042-800-1970
- 🕒 11:30~14:00、17:00~21:00
- 📅 休 火曜日

**野菜たっぷり**  
タンメン

## ハルノオト

一日に必要な野菜摂取量350g以上ですので、当店の「野菜たっぷりタンメン」で1/2 (175g)以上摂取する事ができます。



## 砂場 (そば・うどん)

何品かのメニューを用意しております。

- 📍 昭島市松原町1-27-4
- ☎ 042-543-7100
- 🕒 11:00~20:00
- 📅 休 木曜日

**野菜たっぷり**  
けんちんうどん

- 📍 昭島市中神町1171-24ユーアイハイツ101
- ☎ 042-519-7518

🕒 11:00~14:30、17:00~20:00 (日曜日昼のみ営業) **野菜たっぷり**  
野菜たっぷりタンメン

- 📅 休 月曜日 (連休は別途お知らせ)

## 昭島市内のからだ気くばりメニュー店マップ



[地理院地図 / GSI Maps](#) | [国土地理院](#) を編集して使用

※店舗情報は、令和8年2月末現在のものです。ご利用の際に、店舗にご確認ください。

<編集・発行>

東京都多摩立川保健所生活環境安全課保健栄養担当

042-524-5171

令和8年3月発行