

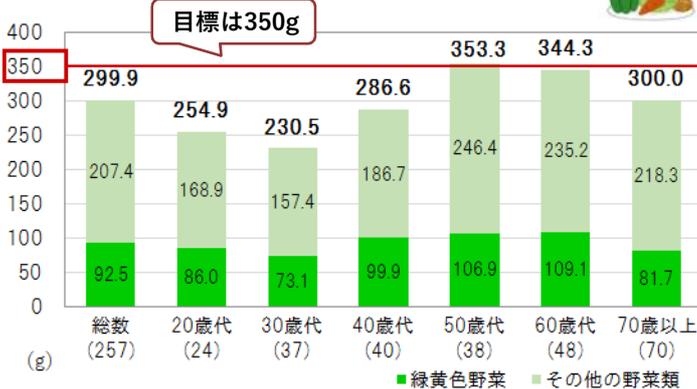
令和6年度 東京都食生活改善普及運動

～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「中食に組み合わせるバランスアップ! かんたん野菜レシピ&バランス献立」を東京都のHP「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)



多摩立川保健所の取組予定

- ◆多摩立川保健所ギャラリーでの展示(令和6年9月1日から9月30日まで)
- ◆野菜をおいしく食べようPR動画の放映
立川駅南口・北口の街頭ビジョンや新宿駅西口通路のデジタルサイネージ等での放映



<野菜をおいしく食べようPR動画とは>

多摩立川保健所栄養・食生活ネットワーク会議で検討し、神奈川工科大学の協力により1篇30秒の野菜摂取を促すオリジナル動画を作成しました。

