

## 1 地域における食生活改善普及事業

地域住民が健康的な生活を送れるよう、生活習慣の改善に負担感なく取り組める環境を整備し、生活習慣病の発症や重症化の予防を図ることを目的としている。

### (1) 北多摩南部圏域栄養・食生活ネットワーク会議の開催

平成27年度に、関係機関等が連携して、地域住民への普及啓発や食環境整備の充実について協議することを目的に会議体を設置した。

### (2) からだ気くばりメニュー店（都保健所事業）

平成26年度から実施していた「野菜メニュー店」（1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューがあるお店）を令和6年10月にリニューアルし、栄養バランスや減塩サポートを加えた「からだ気くばりメニュー店」として普及啓発に努めた。

引き続き都民の健康的な食環境整備を図るため、食品衛生協会・商工会等の協力を得ながら、募集・紹介を行っている。

【表1】 からだ気くばりメニュー店 店舗数（令和7年12月15日現在）

（単位：店舗）

区分	合計	武蔵野市	三鷹市	府中市	調布市	小金井市	狛江市
からだ気くばりメニュー店	61	16	7	14	9	9	6
内訳 野菜たっぷり	56	15	5	13	9	9	5
栄養バランス	28	8	5	5	4	4	2
減塩サポート	13	3	2	5	1	2	0



【図1】 からだ気くばりメニュー店 ステッカー

## 2 特定給食施設等指導

健康増進法に基づき、特定給食施設\*<sub>1</sub>及びその他の給食施設\*<sub>2</sub>に対し、利用者やその家族の健康保持・増進を図ることを目的に、施設の特性に応じた給食管理や栄養管理が行われるよう、指導・助言を行っている。

【主な内容】巡回・来所等個別指導、栄養管理講習会等による集団指導、状況調査、管理栄養士必置施設への調査・指導、知事賞候補施設等の推薦等

\*<sub>1</sub> 特定給食施設 : 特定かつ多数の者に対して継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を提供する施設のうち、栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定めるもの。

\*<sub>2</sub> その他の給食施設 : 特定かつ多数の者に対して継続的に1回20食以上又は1日50食以上の食事を提供する施設（東京都特定給食施設等指導要綱）。

【表2】管内給食施設数（令和7年3月31日現在） \* その他の給食施設を含む （単位：施設）

	総数	学校	病院	介護老人保健施設	介護医療院	老人福祉施設	児童福祉施設	社会福祉施設	矯正施設	寄宿舎	事業所	給食センター	自衛隊	その他
合計	729	114	41	14	2	56	296	23	2	10	53	1	1	116
武蔵野市	102	16	6	2	-	11	40	2	-	-	8	1	-	16
三鷹市	143	27	7	4	1	8	54	3	-	3	9	-	-	27
府中市	160	7	14	4	-	13	60	8	1	1	22	-	1	29
調布市	174	31	8	3	-	13	77	4	-	3	10	-	-	25
小金井市	101	26	5	1	-	6	45	5	-	3	2	-	-	8
狛江市	49	7	1	-	1	5	20	1	1	-	2	-	-	11

【表3】管内給食施設指導件数（令和6年4月1日から令和7年3月31日まで）

（単位：件）

	総数	特定給食施設		その他の給食施設
		1回100食以上又は 1日250食以上	1回300食以上又は 1日750食以上	1回20食以上又は 1日50食以上
個別指導延施設数	1205	507	192	506
	(再掲) 巡回指導	52	47	5
集団指導	実施回数	15	-	-
	延施設数	508	240	43

【表4】栄養管理講習会開催状況（令和6年4月1日から令和7年3月31日まで）

実施日	開催方法	テーマ	参加者
5月28日	WEB開催	栄養管理報告書の作成方法等について（給食施設/病院・介護施設等）	16名
5月29日	WEB開催	栄養管理報告書の作成方法等について（保育所・幼稚園等）	52名
6月4日	WEB・集合開催	食品衛生情報・グループディスカッション	118名
7月9日	WEB開催	給食運営に必要なコミュニケーションスキル ～コンフリクト・マネジメントでポジティブに問題を解決しよう！～	80名
9月3日	WEB開催	低栄養とリハビリテーション栄養管理	29名
9月18日	WEB開催	食育で得られるマルチスキルでSDGsに貢献しよう	58名
11月27日	WEB・集合開催	食品衛生情報・グループディスカッション	65名
12月4日	WEB開催	当院における口腔、栄養、リハビリテーションの取組	24名
1月23日	WEB開催	日本人の食事摂取基準（2025年版）の概要と活用	54名
1月30日	WEB開催	日本人の食事摂取基準（2025年版）の概要と活用	46名
2月13日	WEB開催	日本人の食事摂取基準（2025年版）の概要と活用	27名

### 3 栄養表示等普及促進事業

表示の適正化及び普及を図ることを目的に、食品表示法の食品表示基準に基づく栄養成分表示等の保健事項及び健康増進法に基づく誇大表示の禁止等について、食品関連事業者に対する指導や啓発等を行っている。

食品表示法では、一般用加工食品に対する栄養成分表示が義務付けられており、消費者が商品選択をする際に、栄養成分表示を活用することで、適切な食生活を実践する契機となることが期待される。都民への一層の周知を図るとともに、適切な活用に向けた普及啓発に取り組んでいる。

【主な内容】 監視等指導（立入検査、収去検査、相談指導）、講習会、広報等普及啓発、消費者からの相談に対する助言等

【表5】 食品表示等指導実績（令和6年4月1日から令和7年3月31日まで）

区分	実績	内容
個別相談・指導	95件	栄養強調表示、分析等表示方法に関する指導、虚偽誇大表示等
収去検査	2回 10検体	栄養表示食品（栄養強調表示のある食品等）
立入検査	27施設	虚偽誇大表示、栄養成分表示
集団指導	2回 348人	食品の適正表示講習会（集合・WEB開催）

## 4 その他

健康増進法に基づき、国民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにすることを目的に、厚生労働省の指定した地区の住民を対象に、国民健康・栄養調査を実施している。また、都民の健康づくりに資する人材の育成を目的として、健康づくり調理師研修（飲食店等において調理業務に携わる調理師等を対象）、地域活動栄養士の育成・支援（地域において都民の食生活支援活動等を行っている栄養士を対象）、管理栄養士養成施設学生実習指導（公衆栄養学実習の受入れ）、住民への栄養改善の情報提供にも取り組んでいる。

おいしく！ 手軽に！

# ちゃんとごはん で健康に

**point** 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスの良い食事をしましょう

いろいろな食品を使った料理を組み合わせると、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます

主食 ご飯・パン・麺  
主菜 肉・魚・卵・大豆  
副菜 野菜・きのこ・海藻

**point** 野菜をたっぷり使った料理を食べましょう

野菜の目安量は1食120g！

120gは、生の状態でだいたい両手に1杯ゆでた状態で片手に1杯程度です

小鉢を追加すると、50-70gの野菜がとれます

**point** 減塩を心がけましょう

減塩調味料を活用！

汁気の多い料理に注意しましょう

汁物は良たくさんにして満足度アップ！

麺類のつゆを減らすと、塩分摂取量を減らすことができます

東京都多摩府中保健所のホームページでは、PAKUさんが栄養や食生活について伝えるムービーを掲載しています。ご利用いただき、できることから始めましょう！

視聴はここから！

東京都多摩府中保健所 北多摩南部圏域栄養・食生活ネットワーク会

【図2】「野菜たっぷり」「栄養バランス」「減塩」に関するポスター