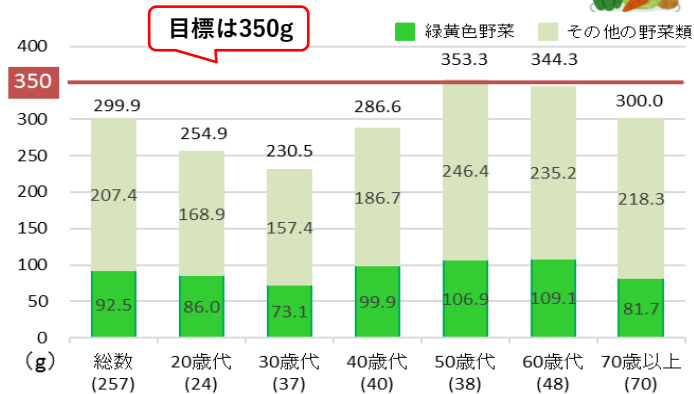


# 令和5年度 ～野菜をおいしく、バランスよく食べよう～ 東京都食生活改善普及運動

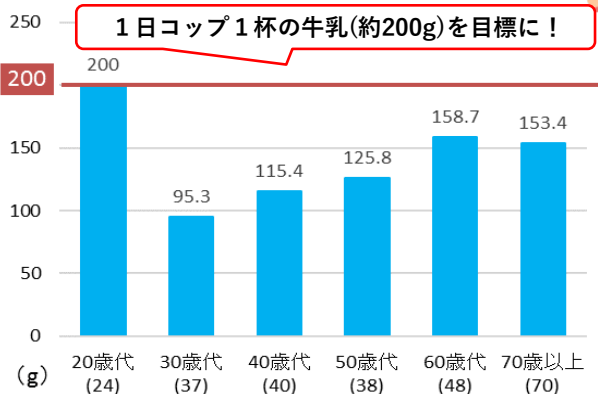
東京都では、都民一人ひとりが普段の食事を振り返り、日常生活の中で食生活の改善を実践することを目的に、区市町村や関係団体等と連携しながら、毎年9月に東京都食生活改善普及運動を実施しています。

「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、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着など、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）



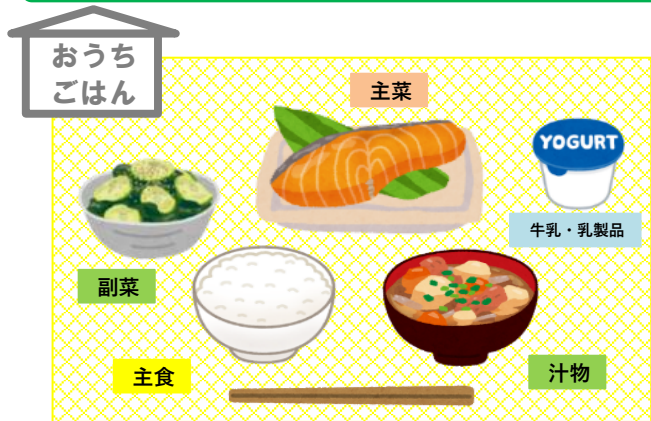
1日あたりの乳類の摂取量（20歳以上）



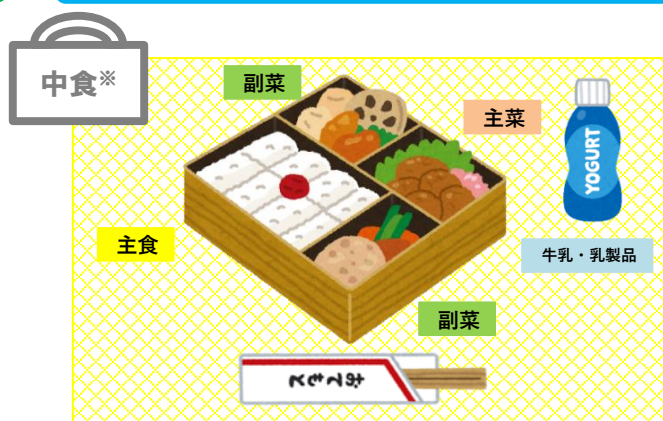
出典：東京都民の健康・栄養状況(令和元年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)

## 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

### 野菜をプラス1皿



### 毎日のくらしにwithミルク



※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。

食材のおいしさを味わえる、うす味で食塩の摂取量を減らしましょう！



### 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5年9月4日から同月7日まで）
- ◆ 学生や関係団体から募集した「中食に組み合わせてバランスアップ！かんたん野菜レシピ&バランス献立」を東京都のホームページ「とうきょう健康ステーション」に掲載（令和5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5年9月5日から同月8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。

