

野菜メニュー店の皆様へ

お客様に、野菜の良さと野菜メニューをPRしてお客様の健康づくりをサポートしていただくために、「野菜メニュー店」にお申込みいただいた皆様は、以下のご協力をお願いいたします。

野菜メニュー店の皆様は、都民の健康づくりの強力なサポーターです

【お客様に向けた取組】

- 野菜メニュー店のステッカーを店頭や店内の見やすい場所に掲示してください。
- インターネット等で店の情報を発信する際は、「野菜メニュー店」であることを積極的にPRしてください。
- 野菜メニューがお客様に分りやすいように表示などを行ってください。
- お客様に野菜の必要性などの情報を提供してください。



(野菜メニュー店ステッカー)

【保健所への届出】

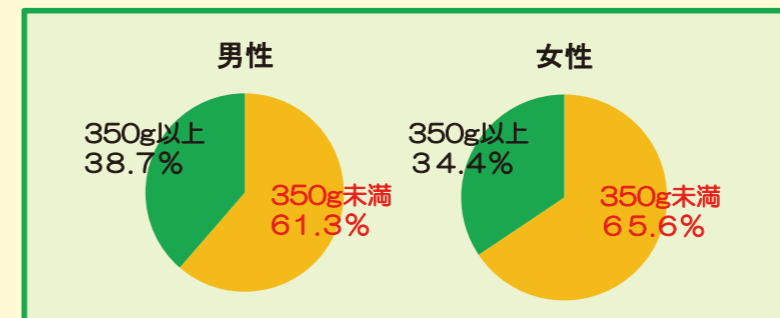
- 野菜メニューを変更するなど、申込書の内容に変更がある場合は、所管の保健所へ届け出てください(用紙は、申込書と同じです)。

飲食店の皆様へ

お客様の健康づくりをサポートしていただく、「野菜メニュー店」を募集します

生活習慣病の予防のために1日に摂りたい野菜の量は350g以上ですが、都民の約6割は目標に達していません。そこで東京都では、野菜を食べられるメニューを提供するお店を増やすため、「野菜メニュー店」を募集します。

都民の野菜類の摂取状況(20歳以上)



出典：東京都民の健康・栄養状況
(平成24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)

1食120gだと、3食で350g以上食べられるね。



相談窓口一覧 ◎申込みについては所管の保健所の保健栄養担当へご相談ください。

市町村名	相談先	電話
青梅市・福生市・羽村市・あきる野市・瑞穂町・日の出町・檜原村・奥多摩町	西多摩保健所	0428-22-6141
日野市・多摩市・稲城市	南多摩保健所	042-371-7661
立川市・昭島市・国分寺市・国立市・東大和市・武蔵村山市	多摩立川保健所	042-524-5171
武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市	多摩府中保健所	042-362-2334
小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市	多摩小平保健所	042-450-3111
大島町・利島村	島しょ保健所大島出張所	04992-2-1436
新島村	島しょ保健所大島出張所新島支所	04992-5-1600
神津島村	島しょ保健所大島出張所神津島支所	04992-8-0880
三宅村・御蔵島村	島しょ保健所三宅出張所	04994-2-0181
八丈町・青ヶ島村	島しょ保健所八丈出張所	04996-2-1291
小笠原村	島しょ保健所小笠原出張所	04998-2-2951

「野菜メニュー店」とは

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です。

*ここでいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜をいいます。

～野菜メニューの例～

定食

焼き魚
ほうれん草のおひたし
ご飯
味噌汁

単品

例：ピビンバ、中華丼
あんかけ焼きそば、
タンメン

セットメニュー

カレーライス + サラダ

平成26年12月発行 登録番号(26)275 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
電話03(5321)1111 内線(32-871)



「野菜メニュー店」になると

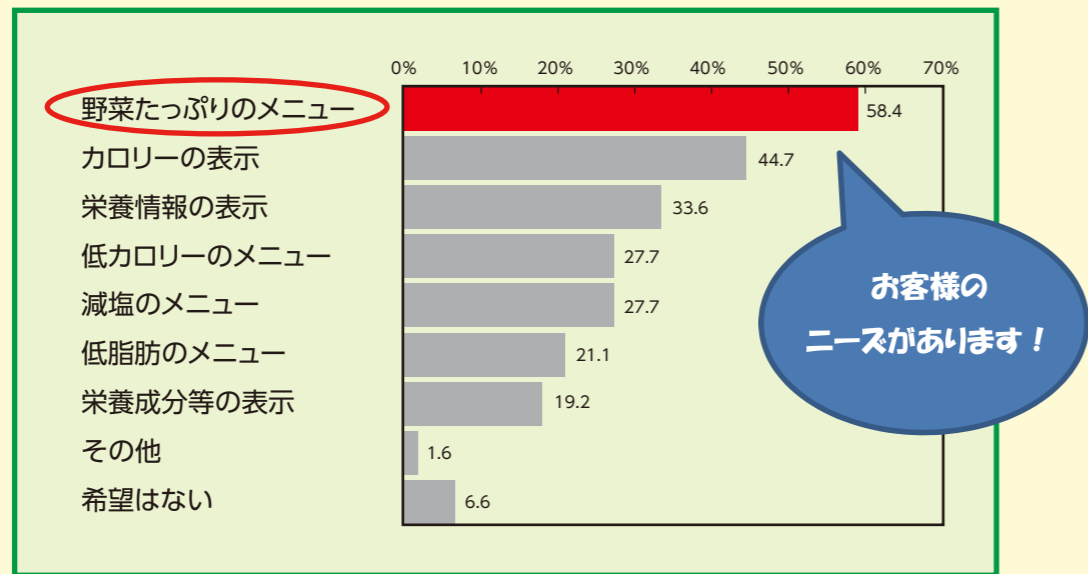


◇野菜を食べたいお客様に喜ばれます！

「あなたは、**外食・中食**^{*}を提供する飲食業者に対して栄養に関するメニューや表示などの希望はありますか。」という問いについて、「**野菜たっぷりのメニュー**」と回答した人は**58.4%**と高く、次いで「**カロリーの表示**」の順でした。

※中食：持ち帰り弁当やおにぎり、そうざい類など調理済みの料理を購入して家や職場などで食べる食事のことです。

飲食業者への希望



出典：都民の食習慣と外食中食の利用状況（平成24年度インターネット都政モニターアンケート結果）

◇あなたのお店を紹介します！

東京都のホームページ「とうきょう健康ステーション」、保健所のホームページ等に「野菜メニュー店」の情報を掲載し、都民の皆様にPRします。

◇お客様の健康増進に貢献できます！

継続的に野菜メニューを販売することで、お客様の野菜摂取量を増やし、食習慣の改善を支援できます。

「野菜メニュー店」の申込手順（費用は無料です）

①申込書を記入する

下記を参考に、必要事項を記入してください。

（様式1）
平成 年 月 日

保健所長 様
申請者（店主）
氏名
連絡先（電話番号）

以下のとおり、野菜メニュー店の〔申し込み・登録内容の変更〕をします。（※変更箇所のみ記入）

○店舗情報

①店舗名

②所在地 〒

③飲食店の種類
A.料理店・レストラン・食堂 B.そば・うどん・ラーメン C.すし屋
D.仕出し・そうざい・弁当 E.カフェ・喫茶 F.その他（ ）

④営業時間

⑤定休日

⑥電話番号

⑦駐車場 有・無

FAX番号

⑧ホームページ 有・無

○野菜メニュー情報（複数ある場合は、ひとつお書きください。）

⑨野菜メニューの名称

⑩価格（税別） 円

⑪メニューの写真の提出 可・不可

1人分の食品名と重量(g)を記入してください。

○野菜メニューのアピールコメントがあれば記入してください。

○申込書記載内容の公開
申込書①から⑩の記載内容の公開（東京都・都保健所のホームページやリーフレットへの掲載、市町村等への紹介等）について承諾をお願いいたします。
記載内容で公開できないものがありましたら、その番号を記入してください。
・なし ・あり（ ）

* 新規の申込みか、申し込んだ内容の変更か、あてはまる方に○をつけてください。変更の場合は、変更した箇所のみ、下へ記入してください。

* 野菜メニュー（複数ある場合はひとつ）の1食分の料理名や食品名、分量（g）を記入してください。
* 野菜（いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜をいいます）が**120g以上あることを確認**しておいてください。

（記入例1）

料理名	食品名	分量
ソース	蒸し中華めん	110g
焼きそば	キャベツ	50g
	にんじん	20g
	もやし	50g
	豚ばら肉	30g
	油	
	ソース	

（記入例2）

料理名	食品名	分量
ごはん	ごはん	180g
みそ汁	玉ねぎ	20g
	わかめ	
肉野菜炒め	みそ	
	牛ばら肉	50g
	キャベツ	40g
	なす	40g
	にんじん	20g
	ピーマン	20g
	油	
	塩、こしょう、しょうゆ	



計量のポイント

- 野菜の計量は、店主の責任で行ってください。
- 重量は、皮などの廃棄部分を除いた、食べられる部分を生の状態で量ってください。
- 1食分の計量が難しい場合は、仕込み量から1食分を割り出してください。
- 調味料の重量は、省略しても構いません。

②申込書を所管の保健所に提出

保健所が、記入内容を確認します。

③受付完了

保健所からステッカーをお渡ししますので、お店に貼ってください。