

# Let's Begin!

## 野菜のある食事

～いつもの食事に  
野菜料理をあと1品～



みなさんは、1日にどのくらい野菜を食べていますか？

生活習慣病を予防するための野菜摂取量の目標は、成人1日あたり350g以上(※1)です。しかし、都民の1日の野菜摂取量は、平均279.8g(※2)と目標量に足りていません。いつもの食事にお浸しやサラダなど簡単な野菜料理をもう1品追加してみませんか。

また、東京都では、野菜を気軽に食べられるよう、飲食店にご協力をいただき、「野菜メニュー店」の整備を進めています。外食する際は、ぜひ野菜メニュー店をご利用ください。

### ★野菜メニュー店とは★

1食あたり120g以上の野菜を使用したメニューのあるお店。

野菜メニューを選ぶと1日の摂取目標量の1/3を摂ることができます。



野菜メニュー店ステッカー

管内の野菜メニュー店は、当保健所ホームページをご覧ください

※1 健康日本21(厚生労働省)より ※2 平成27年東京都民の健康・栄養状況より

府中 野菜メニュー店



【この記事に関するお問合せ】 生活環境安全課 保健栄養担当

あなたの善意で助かる命があります！

## 骨髄バンクドナー登録にご協力ください

多摩府中保健所では平成29年10月3日(火)と10月17日(火)にドナー登録を実施します

- ・事前予約が必要です。予約締切日は登録日の1週間前まで(9月26日、10月10日)
- ・予約 問合せ先 多摩府中保健所(地域保健担当) ☎ 042-362-2334(代表)

### ★なぜたくさんの骨髄バンクドナーが必要なのか？

骨髄移植は、白血病や再生不良性貧血などの患者さんにとって、有効な治療法です。移植には、白血球の型が同じであるドナー(骨髄提供者)が必要ですが、非血縁者間では、数百から数万分の1の確率でしか一致しないため、多くの方の「骨髄バンクドナー登録」が必要です。

### ★登録の条件

- 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
  - 体重男性45kg以上/女性40kg以上の方
  - 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- その他、病気療養中または服薬中の方など、登録をご遠慮いただく場合があります。



◎骨髄バンクに関するご質問・お問合せは、「公益財団法人 日本骨髄バンク」まで  
☎ 03-5280-1789 骨髄バンクホームページ <http://www.jmdp.or.jp/>

【この記事に関するお問合せ】 保健対策課 地域保健担当

### ご案内

東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所 〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内  
電話：042-362-2334(代) FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター 〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号  
電話：0422-54-2209(代) FAX：0422-56-0911

URL <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamafuchu/index.html>



登録番号(29)2 平成29年7月発行 編集・発行/東京都多摩府中保健所 (印刷/株)タマタイプ

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。