

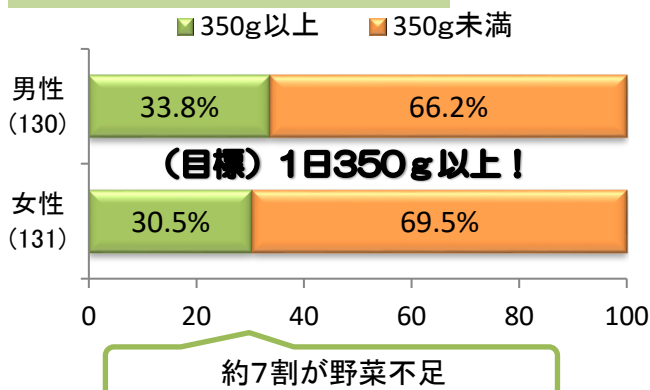
令和2年度 東京都食生活改善普及運動

～野菜をおいしく、バランスよく食べようwithミルク～

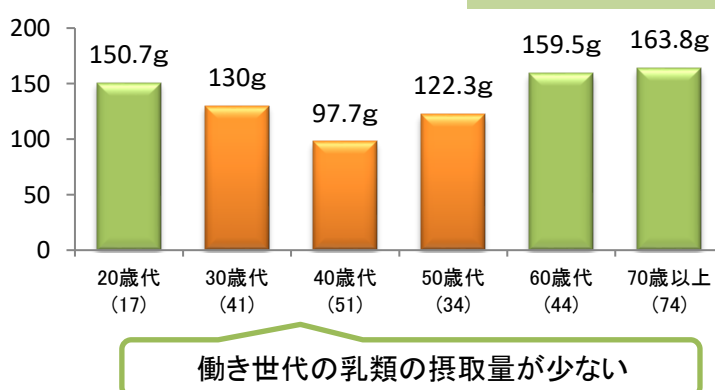
東京都では、都民一人ひとりが普段の食事を振り返り、日常生活の中で食生活の改善を実践することを目的に、区市町村や関係団体等と連携しながら、毎年9月に東京都食生活改善普及運動を実施しています。

今年度は、「野菜をおいしく、バランスよく食べようwithミルク」をテーマに野菜と牛乳・乳製品の摂取量の増加を目指して様々な取組をします。

野菜の摂取状況（20歳以上）

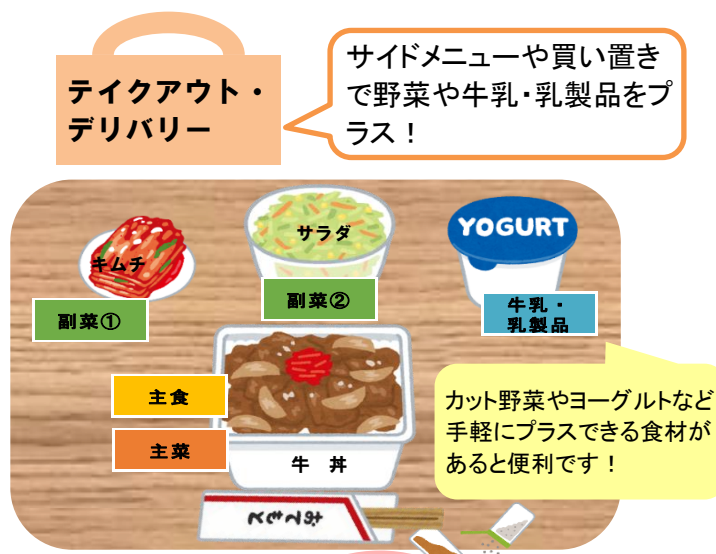


乳類の摂取状況



出典：東京都民の健康・栄養状況(平成29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・副菜をそろえよう ☑野菜と牛乳・乳製品をプラスしよう



汁物の飲み過ぎや調味料のかけ過ぎは食塩を摂り過ぎてしまうので注意しましょう

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「野菜たっぷりバランスランチ・弁当」の写真展示 (9月8日から9月14日まで)
- ◆ 「野菜たっぷりバランスランチ・弁当のレシピ」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(9月上旬予定)



多摩立川保健所の取組予定

- ◆ 保健所ギャラリーでのパネル展示、資料配布 (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の大型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作成しました。野菜を増やす調理法やレシピ、食事の選び方を全6篇で紹介しています。動画は多摩立川保健所のホームページからご覧ください。



動画サイト「東京動画」に掲載しています。