

## 普段のお食事に「あと一皿」 野菜をプラスしてみましょう！

日頃食べている食事に「あと一皿」  
野菜をプラスすることで、食事の  
バランスがよくなります！

### 《定食の場合》

野菜が少ない時は、煮物  
など野菜料理をプラス！



### 《麺類の場合》

麺類に野菜をトッピング  
グして野菜をプラス！



野菜メニュー店の情報は、福祉保健局  
ホームページ「とうきょう健康ステーション」や西多摩保健所ホームページでも  
紹介していますので、ぜひご覧ください。

## 野菜料理を「あと一皿」 食べることを意識しましょう！

健康日本 21（第二次）によると、1日の  
野菜摂取目標量は「1日 350g 以上」とされ  
ています。

東京都民の健康・栄養状況（平成 27 年）の  
調査では、都民の野菜摂取量は平均 279.8g  
と足りません。

野菜を中心とした料理 1 皿分で、野菜を  
約 70g 使用しますので、あと一皿野菜料理を  
食べることが必要です。

毎日の食事の中で、野菜を中心とした料理を  
1日5皿（＝野菜 350g）食べることを意識  
し、バランスのよい食生活を心がけましょう！



### 《問合せ先》

東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当  
住所：〒198-0042

東京都青梅市東青梅五丁目 19 番地の 6  
電話：0428-22-6141（代表）

# 野菜メニュー店 MAP

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



このマークが目印です！！


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  
メニューがあるお店のことです。

※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で  
す。

外食する際は、野菜を沢山使っ  
たメニューがある「野菜メニュー  
店」に行ってみませんか。

東京都西多摩保健所

○西多摩保健所管内野菜メニューストア一覧○

<p>① そば處 津久茂 野菜メニューストア：あんかけうどん・そば 住所：青梅市新町5-45-2 電話：0428-32-1230 定休日：第1・3水曜日</p>	<p>② イタリツハウストアカーナ 野菜メニューストア：シーササガ 住所：青梅市河辺町10-5-4 電話：0428-24-3755 定休日：月曜日</p>	<p>③ 甘味ごはん処 やお丸 野菜メニューストア：御岳だんご汁膳 住所：青梅市御岳本町266 電話：0428-78-8411 定休日：水・木曜日</p>	<p>④ 居酒屋 ふくろ 野菜メニューストア：パリパリサラダ 住所：青梅市野上町3-4-4 電話：0428-21-1223 定休日：毎週水曜日・第3木曜日</p>
<p>⑤ ほっともっと青梅新町店 野菜メニューストア：肉野菜炒め弁当 住所：青梅市新町4-29-3 電話：0428-30-7861 定休日：不定休</p>	<p>⑥ ほっともっと千ヶ瀬町店 野菜メニューストア：肉野菜炒め弁当 住所：青梅市千ヶ瀬町4-299-1 電話：0428-30-7861 定休日：不定休</p>	<p>⑦ 株式会社 アターナル松屋 フードサービス 青梅市役所職員食堂 野菜メニューストア：パリュウソチ (豚キムチ炒め) 住所：青梅市東青梅1-11-1 電話：0428-28-0699 定休日：土・日曜日、祝日</p>	<p>⑧ 帽子歌謡喫茶 野菜メニューストア：野菜いため 住所：青梅市河辺町5-25-27ホー河辺 香雄101号 電話：0428-21-5100 定休日：火・水曜日、連休</p>
<p>⑨ なかま亭 野菜メニューストア：鶏と野菜のピリ辛 井定食 住所：青梅市今寺4-6-25 電話：0428-32-8825 定休日：日・月・祝日</p>	<p>⑩ ほっともっと福生南田園店 野菜メニューストア：肉野菜炒め弁当 住所：福生市南田園2-15-19 電話：042-530-0861 定休日：不定休</p>	<p>⑪ Cafe'ドす 野菜メニューストア：牛すじカレーset 住所：福生市南田園2-4-13 電話：080-3505-0075 定休日：火曜日(不定休有)</p>	<p>⑫ 勝来軒 野菜メニューストア：タヌメン 住所：羽村市五ノ神2-1-11 電話：042-555-6849 定休日：火・水曜日</p>
<p>⑬ 魚籠 野菜メニューストア：野菜八宝うどん 住所：あきる野市五日市146-1 電話：042-596-0114 定休日：木・金曜日</p>	<p>⑭ のりまき屋 野菜メニューストア：ボリューム弁当 住所：あきる野市湖上264-3 電話：042-559-6429 定休日：木曜日</p>	<p>⑮ ほっともっと秋川店 野菜メニューストア：肉野菜炒め弁当 住所：あきる野市秋川4-13-13 電話：042-532-4381 定休日：不定休</p>	<p>⑯ 三日月屋 野菜メニューストア：あきる野の野菜と 雑穀米ricebowlのカレー 住所：あきる野市小川東3-9-1 第2レジナス睡105 電話：080-5869-5093 定休日：日、不定休(有)</p>
<p>⑰ 家庭料理と 野菜メニューストア：ランチメニュ 住所：あきる野市秋川3-3-11 電話：042-550-6311 定休日：無(予約制)</p>	<p>⑱ ほっともっと日の出町店 野菜メニューストア：肉野菜炒め弁当 住所：日の出町平井2039-1 電話：042-588-7621 定休日：不定休</p>	<p>⑲ 松華 野菜メニューストア：野菜イタメライス 住所：日の出町大久野1572-6 電話：042-597-3301 定休日：水曜日</p>	<p>⑳ 生涯青春の湯 つるつる温泉 野菜メニューストア：将門鍋セット 住所：日の出町大久野4718 電話：042-597-1126 定休日：毎月第三火曜日</p>
<p>㉑ たちの実 野菜メニューストア：舞茸天丼 住所：西多摩郡檜原村7146 電話：042-598-8355 定休日：月曜日(都民の森に準ず)</p>	<p>㉒ 観光旅館 三頭山荘 野菜メニューストア：小皿山菜料理 住所：西多摩郡檜原村2603 電話：042-598-6138 定休日：木曜日</p>	<p>㉓ 有限会社寿々喜家 野菜メニューストア：五目そば 住所：奥多摩町米川199-7 電話：0428-83-2401 定休日：水曜日・第3火曜日</p>	

青色：青梅市 黄色：福生市 緑色：羽村市 オレンジ色：あきる野市 ピンク色：日の出町 紫色：檜原村 黄緑色：奥多摩町

(平成29年5月現在)