

# 野菜メニュー店で 野菜をたくさん食べましょう！



ケンコウデスカマン

野菜には、生活習慣病やがんの予防に欠かせないビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれており、1日に摂りたい量は350g以上(成人)です。しかし、都民の約6割は目標に達していないことから、東京都では、野菜をたくさん食べられるメニューを提供する「野菜メニュー店」の募集をしています。

## 野菜メニュー店とは？

野菜メニュー店は、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です。このため、野菜メニュー店で野菜メニューを注文すると、1日に摂りたい野菜(350g以上)の約1/3量を摂ることができます。

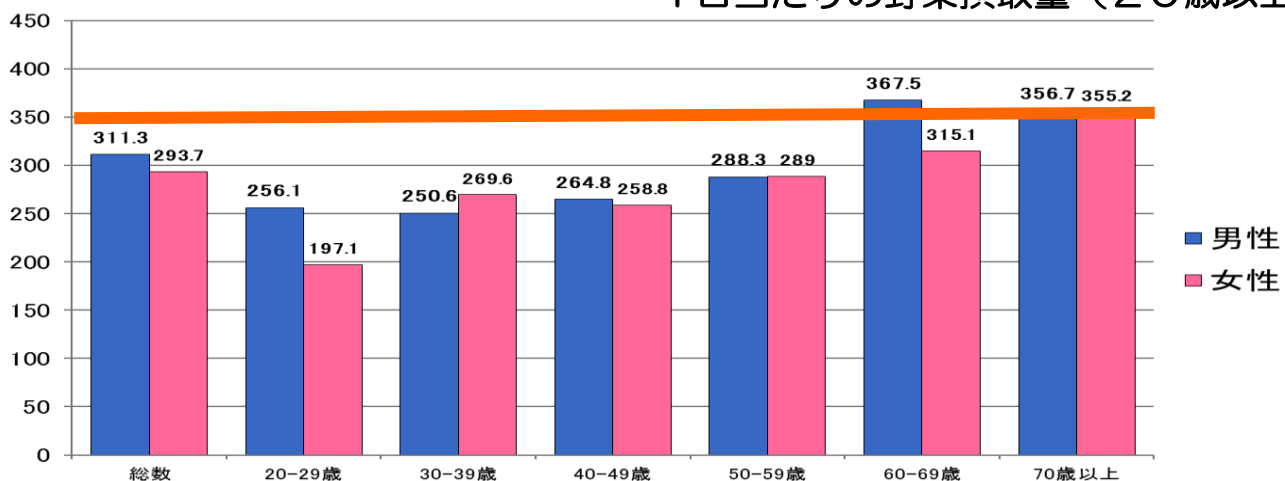
※いも類、きのこ類、海藻類は含まない、緑黄色野菜とその他の野菜で120g以上です。

## 目印のステッカー♪



## 都民の1日の野菜摂取量は？

### 1日当たりの野菜摂取量(20歳以上)



平成25年 東京都民の健康・栄養状況

都民の1日の平均摂取量では、あと小鉢1皿(70g)分の野菜が足りません。お店でもう一品何か食べようと思った時には、野菜のメニューを追加しましょう。

# 八丈出張所管内の野菜メニュー店

## ◆ 地魚料理 宝亭 ◆



刺身定食 1500円（税抜）

定休日： 不定休  
営業時間： 11:30~15:00  
18:00~21:30  
TEL： 04996-2-0650

## ◆ 中華料理 一平 ◆



肉野菜炒めライス 900円（税込）

定休日： 火曜日  
営業時間： 11:30~13:00  
17:00~19:00  
TEL： 04996-2-0088

## ◆ お食事処 通 ◆



生姜焼定食 980円（税込）

定休日： 火曜日  
営業時間： 7:00~ 9:30  
11:00~14:00  
17:00~24:00  
TEL： 04996-2-1002

## ◆ 小料理 八島 ◆



レバニラ 550円（税込）

定休日： 日曜日  
営業時間： 11:00~14:00  
17:00~21:00  
TEL： 04996-2-3432

## ◆ 千両 ◆



肉野菜炒めそば 1000円（税込）

定休日： 月曜日  
営業時間： 11:00~14:00  
17:00~19:00  
TEL： 04996-7-0040

（登録番号順）

今日のお昼は何を食べようかなと思ったときには、ぜひ、野菜メニュー店をご利用ください。野菜メニュー店では、掲載している野菜メニューの他にも、多数、野菜が食べられるメニューをご用意しています。おいしいお料理を食べて、心も体も健康に！！