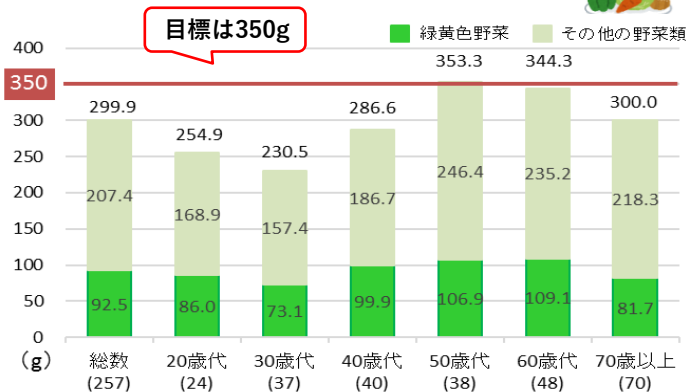


# 令和5年度 ～野菜をおいしく、バランスよく食べよう～ 東京都食生活改善普及運動

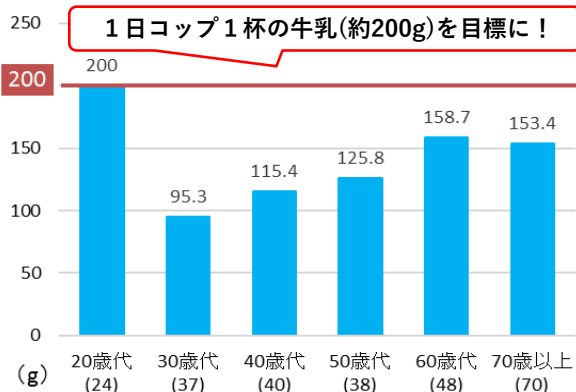
東京都では、都民一人ひとりが普段の食事を振り返り、日常生活の中で食生活の改善を実践することを目的に、区市町村や関係団体等と連携しながら、毎年9月に東京都食生活改善普及運動を実施しています。

「野菜をおいしく、バランスよく食べよう」をテーマに、野菜摂取量の増加やバランスよく食べることの推進、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着など、都民の食生活改善を目指した普及啓発を行います。

## 1日あたりの野菜摂取量（20歳以上）



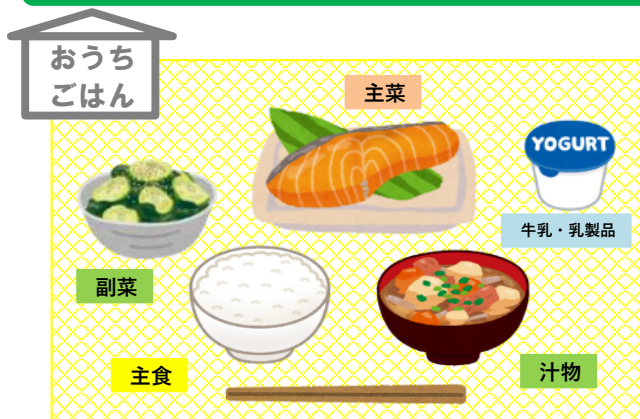
## 1日あたりの乳類の摂取量（20歳以上）



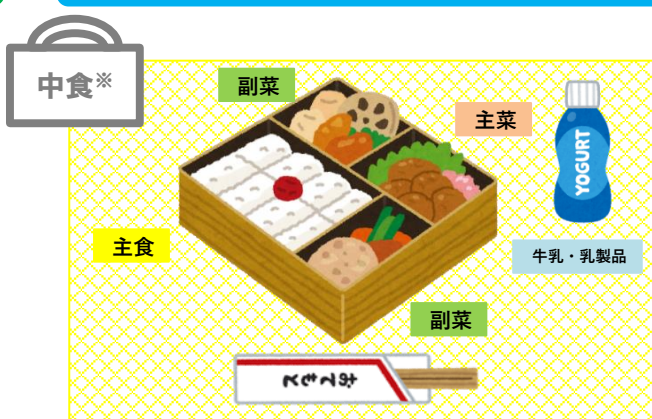
出典：東京都民の健康・栄養状況(令和元年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)

## 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

### 野菜をプラス1皿



### 毎日のくらしにwithミルク



※中食とは、惣菜店、コンビニエンスストア、スーパー及び飲食店のデリバリー等で調理済みの料理を購入して食べる食事のこと。

食材のおいしさを味わえる、うす味で食塩の摂取量を減らしましょう！



### 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**東京都食生活改善普及運動に関するパネル展示**（令和5年9月4日から同月7日まで）
- ◆学生や関係団体から募集した「**中食に組み合わせる野菜をプラス1皿！かんたん野菜レシピ&バランス献立**」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（令和5年9月以降予定）



### 多摩立川保健所の取組予定

- ◆多摩立川保健所ギャラリーでの**展示**（令和5年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通路の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1篇30秒の野菜摂取を促すオリジナル動画を作成しました。

