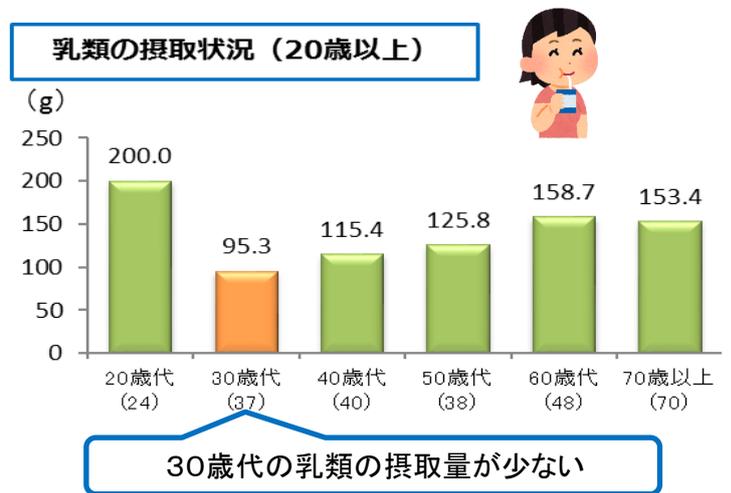
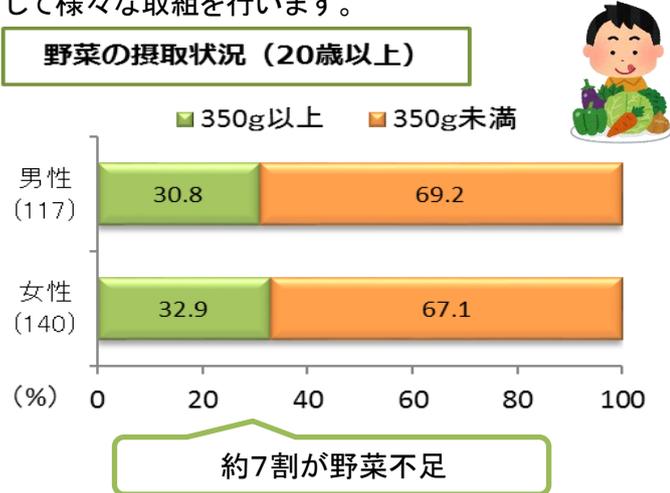


令和4年度 ～野菜を美味しく、バランスよく食べようwithミルク～ 東京都食生活改善普及運動

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。

今年度は、「野菜を美味しく、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行います。

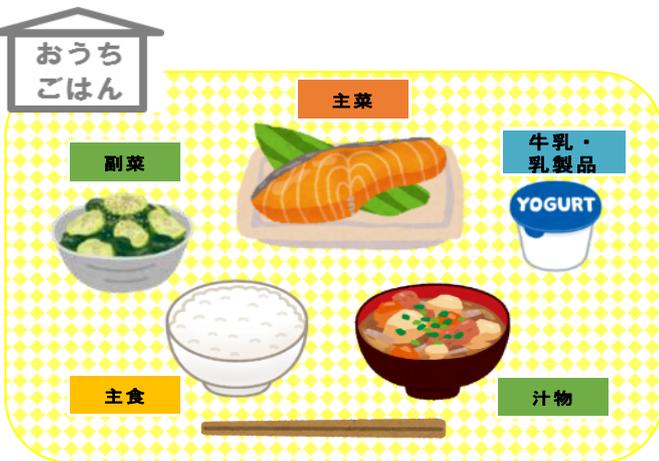


出典：東京都民の健康・栄養状況(令和元年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)

／ おうちごはんでも、中食でも ／

✓ 主食・主菜・副菜をそろえよう！

✓ 野菜、牛乳・乳製品をプラスしよう！



まずは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするのが大切です！
「野菜が少ないかな」「牛乳・乳製品を摂っていないな」と思ったら、意識してプラスするようにしましょう。



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4年9月6日から同月9日まで）
- ◆ 学生や関係団体から募集した「中食に組み合わせてバランスアップ！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4年9月以降予定）
- ◆ 都庁職員食堂等で「野菜たっぷりバランスランチ・弁当」の提供（令和4年9月6日から同月9日まで）

詳しくは、東京都福祉保健局ホームページ「とうきょう健康ステーション」をご覧ください。

