
令和5年度

「かつしかの元気食堂」推進事業に関する
受託研究報告書

令和6年3月

東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科

目次

I 受託研究の概要	1
1. 研究目的	1
2. 受託内容	1
3. 研究期間	1
4. 受託研究担当者	2
5. かつしかの元気食堂における役割と位置づけ	3
II 研究結果	4
1. ヘルシーメニューの開発・認定店向けレシピ及びカレンダー、レシピカード作成	4
1) ヘルシーメニューの開発に関する事項	4
2) かつしかの元気食堂・元気な食応援店、葛飾区民を応援するカレンダーのデータ作成	8
3) 認定店及び葛飾区民に活用して頂くための「元気食堂メニューレシピ集」作成に関する事項	10
4) 認定店及び葛飾区民に活用して頂くための東京聖栄大学が考えた「元気食堂レシピカード」作成に関する事項	11
5) 考察	13
2. 元気食堂認定店及びイトーヨーカ堂での販売の実施	14
1) 目的	14
2) イトーヨーカドーアリオ亀有店での販売	15
3) 販売会の様子（写真 12）	17
4) SNS 等 本事業を下記の SNS 等が取り上げた（写真 13）	18
5) その他	18
6) 結果及び考察	18
3. 栄養表示と栄養の計算方法	19
1) 対象店舗	19
2) 調査方法	19
3) 調査時期	19

4) 対象店舗の栄養計算実施状況	19
5) 対象店舗の栄養計算結果	20
4. 普及PR	35
1) イベント	35
2) オンラインクイズ食育講座の作成及び放映	35
3) オープンキャンパス	47
4) 「かつしか知っ得メモ」の原稿データ作成	48
5. 事業評価と調査結果	49
1) 「かつしかの元気食堂」登録店アンケート調査	49
2) 「かつしかの元気食堂」アンケート調査（WEB）	57
3) 「かつしかの元気がでる食堂」認定店のメニュー調査	68

I 受託研究の概要

1. 研究目的

葛飾区は外食の食環境整備、地域に根ざした食育の推進、区民の健康の維持・増進を図ることを目的とした推進事業（かつしかの元気食堂推進事業）を展開している。

本事業は、①身近なところで健康・食生活に関するサービスを提供する「わたしの街のえらべる食堂」、②地域の食育推進の拠点となる「かつしかの元気がでる食堂」を通して、葛飾区民に対し、健康的なメニューの提供を図り、健康づくりにつなげることを目的としている。

①と②に加え、「プラス一皿の野菜料理があるお店」、弁当・総菜店にも対象を広げてこれらのテーマに取り組む飲食店の拡大と普及を図っている。

令和5年度は、昨年度に引き続き、区内大型スーパー「イトーヨーカ堂アリオ 亀有店」と葛飾区保健所、東京聖栄大学の「産・管・学」連携の元、学生が開発したヘルシーメニューの弁当販売を実施した。

また、東京聖栄大学は葛飾区保健所との協働により、令和5年度も区民に向けた健康づくり情報を発信するため、教員によるオンラインクイズ講座を実施した。

さらに、認定店のメニューの栄養計算及び認定店・利用者を対象とした調査を行ったので報告する。

2. 受託内容

- 1) 「かつしかの元気食堂」認定店で提供するヘルシーメニューの開発及びレシピカードの作成。
 - (1) ヘルシーメニュー12種類以上開発し、その中から「野菜たっぷりメニュー」などを選び、クリアファイルに挟んだレシピカードを作成する。
 - (2) 開発メニューデータとレシピ集、カレンダー（データ）を作成する。
- 2) ヘルシーメニューの販売
「イトーヨーカ堂アリオ 亀有店」における「かつしかの元気食堂」新作メニュー弁当特別販売会の実施
- 3) 調査分析
 - ① 「かつしかの元気食堂」認定店における栄養表示のためのメニューの栄養計算
 - ② 利用者アンケートの調査分析
 - ③ 元気がでるメニューの買取調査の実施
- 4) 「かつしかの元気食堂」の普及 PR
- 5) 「かつしか知っ得メモ」原稿データの作成

3. 研究期間

令和5年4月より令和6年3月

4. 受託研究担当者

統括責任者 「かつしかの元気食堂」推進協議会会長 管理栄養学科 教授 小林 陽子
担当：総合調整

分野別研究担当者「かつしかの元気食堂」推進協議会学識委員
管理栄養学科 教授 風見 公子
担当：ヘルシーメニューレシピ開発、新作メニュー弁当特別販売会

分野別研究担当者 管理栄養学科 准教授 佐藤ひろ子
担当：知っ得メモ作成、メニューの栄養計算、オンライン講座等普及 PR 活動、
認定店及び視聴者アンケート調査

研究協力者 管理栄養学科 教授 宮内眞弓、教授 正田良介、准教授 高橋美恵子
准教授 膳法浩史、専任講師 田中広美、助教 柴田隆一
助手 勝倉悠馬、山川万実、山岸咲希
管理栄養学科 16・17 期生
調査員 門口芳美、石川理恵
撮影協力者 東京工芸大学 勝倉峻太、勝倉ゼミ

5. かつしかの元気食堂における役割と位置づけ

かつしかの元気食堂推進事業
～区民の健康づくりのために地域に根ざした食育を推進～

かつしかの元気食堂
～身近な飲食店で健康に配慮した食事ができる～

かつしかの元気がでる食堂
～地域の拠点となる飲食店～

食育に関する情報を発信するとともに、区が定める栄養基準を満たした主食・主菜・副菜がそろった日替わりメニューを週4日程度提供し、あわせて健康機器を設置し栄養情報を掲示する飲食店

わたしの街のえらべる食堂
～地域の身近な飲食店～

食育に関する情報を発信するとともに、主食・主菜・副菜がそろった「バランスメニュー」の提供に加え、エネルギーや塩分を控えるなど、食事に関する健康的なサービスを提供する飲食店

プラス一皿の野菜料理があるお店
～地域で区民の野菜摂取量増加を応援する飲食店～

食育に関する情報を発信するとともに、野菜70g以上使用したメニューがある飲食店

かつしかの元気なお弁当・おそうざい店
～地域の身近な中食のお店～

食育に関する情報を発信するとともに、栄養バランスのよい弁当や組み合わせにより、栄養バランスよく食べられるそうざいメニューがそろっているお弁当・おそうざい店

かつしかの元気な食 応援店
「かつしか知っ得メモ」がある、またはスーパーやコンビニ等から地域へ健康的な食の情報をPR

東京聖栄大学
区民

協働

葛飾区

飲食店
食育ボランティア

II 研究結果

1. ヘルシーメニューの開発・認定店向けレシピ及びカレンダー、レシピカード作成

1) ヘルシーメニューの開発に関する事項

(1) 東京聖栄大学の学生による「元気がでるメニュー」の開発

令和5年度のメニュー開発のテーマは、「元気がでる1料理で主食+主菜+副菜弁当」と「元気がでるおにぎり&おかずサラダ弁当」であり、一つの料理で主食と主菜と副菜を兼ねて、その料理(弁当)のみで1食のエネルギー及び栄養素を摂取できる6メニューと、主食のおにぎりとおかずサラダのおかずサラダとで満足していただける6メニューの開発を試みた(表1)。本学管理栄養学科3年生が給食経営管理実習Ⅱの授業で下記の基準に基づき作成し合計12メニューを考案した。それぞれを写真1は、皿に盛り、写真2は、弁当箱に盛った。

12メニューのうち、1皿で主食・主菜・副菜を兼ねているのは、れんこんはさみ揚げの甘酢あんかけ丼、食欲そそるさっぱり鯖の南蛮丼、ねばとろだしの和風ハンバーグ丼、たっぷり夏野菜のごまぼんサラダうどん、山椒香る鮭照り焼きの5色丼、とろ〜りチーズの牛メンチカツ丼〜きのこソースを添えて〜の6メニュー、おにぎりとおかずサラダは、高菜おにぎり&肉味噌シャキシャキサラダ、たけのこおにぎり/ひじきおにぎり/磯おにぎり&しっとりやわらか明太マヨチキンサラダ、ネギ節おにぎり&彩り野菜のサバカレーサラダ、梅しそおにぎり&2種のドレッシングで味わう豚しゃぶサラダ、コーンおにぎり&トマドレで食べるパリパリチキンサラダ、炒り卵と菜飯の混ぜおにぎり&たっぷりえびのキムチサラダ〜2種のドレッシング添え〜6メニューであった。

表1 「元気がでるメニュー」の基準

東京聖栄大学の学生による「元気がでるメニュー」とは

令和5年度 元気がでる1料理で主食+主菜+副菜弁当 おにぎり&おかずサラダ弁当開発 テイクアウト形式であること		
	かつしかベジ軽弁当	かつしかベジ充弁当
対象	活動量の少ない女性・シニア・体重が気になる方	一般成人・成長期の方・活動量が多い方
弁当の基準(1食分)	主食・主菜・副菜の組み合わせとする エネルギー450~650kcal	主食・主菜・副菜の組み合わせとする エネルギー650~850kcal
主食	飯・麺類・パン *参考:飯の場合は1食あたり 150~180g	飯・麺類・パン *参考:飯の場合は1食あたり 170~220g
主菜	魚・肉・卵・大豆製品 *参考:60~120g	魚・肉・卵・大豆製品 *参考:90~150g
副菜	野菜・きのこ・海藻・しも140g以上 ただし、野菜量が全体の2/3以上とする	野菜・きのこ・海藻・しも140g以上 ただし、野菜量が全体の2/3以上とする
食塩	食塩相当量3.0g未満	食塩相当量3.5g未満

<p>れんこんはさみ揚げの甘酢あんかけ丼</p> <p>ご飯/れんこんのはさみ揚げ/しいたけの肉詰め揚げ/甘酢あんかけ</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>838kcal</td> <td>31.2g</td> <td>21.0g</td> <td>111.1g</td> <td>3.2g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	838kcal	31.2g	21.0g	111.1g	3.2g	<p>肉味噌シャキシャキサラダ</p> <p>高菜おにぎり/肉味噌シャキシャキサラダ/ごま油香るおろしにんにくドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>586kcal</td> <td>20.8g</td> <td>18.6g</td> <td>82.9g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	586kcal	20.8g	18.6g	82.9g	2.8g	<p>食欲そそるさっぱり鮭の南蛮丼</p> <p>だし飯/鮭と野菜の南蛮和え/付け合わせ(キャベツ)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>645kcal</td> <td>23.1g</td> <td>12.7g</td> <td>108.6g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	645kcal	23.1g	12.7g	108.6g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
838kcal	31.2g	21.0g	111.1g	3.2g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
586kcal	20.8g	18.6g	82.9g	2.8g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
645kcal	23.1g	12.7g	108.6g	2.7g																												
<p>しっとりやわらか明太マヨチキンサラダ</p> <p>たけのこおにぎり/ひじきおにぎり/磯おにぎり/チキンサラダ/明太マヨドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>580kcal</td> <td>22.5g</td> <td>17.7g</td> <td>83.8g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	580kcal	22.5g	17.7g	83.8g	2.7g	<p>ねばとろだしの和風ハンバーグ丼</p> <p>ご飯/ハンバーグ/きゅうりとなめこのさっぱりだし/付け合わせ(だいこんおろし・にんじん・ミニトマト・レタス・ヤングコーン)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>644kcal</td> <td>22.0g</td> <td>19.8g</td> <td>74.3g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	644kcal	22.0g	19.8g	74.3g	2.3g	<p>たっぷり夏野菜のごまぼんサラダうどん</p> <p>うどん/夏野菜トッピング(ゆでたまご・トマト・なす・きゅうり・オクラ・天かす・刻みのり・しそ)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>616kcal</td> <td>20.8g</td> <td>24.1g</td> <td>80.6g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	616kcal	20.8g	24.1g	80.6g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
580kcal	22.5g	17.7g	83.8g	2.7g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
644kcal	22.0g	19.8g	74.3g	2.3g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
616kcal	20.8g	24.1g	80.6g	2.8g																												
<p>彩り野菜のサバカレーサラダ</p> <p>ネギ節おにぎり/サバカレーサラダ/カレーフレンドドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>684kcal</td> <td>26.0g</td> <td>25.7g</td> <td>88.1g</td> <td>2.4g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	684kcal	26.0g	25.7g	88.1g	2.4g	<p>2種のドレッシングで味わう豚しゃぶサラダ</p> <p>梅しそおにぎり/豚しゃぶサラダ/甘酢ごまだれドレッシング/ゆずこしょうドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>638kcal</td> <td>19.7g</td> <td>17.4g</td> <td>85.4g</td> <td>2.9g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	638kcal	19.7g	17.4g	85.4g	2.9g	<p>山椒香る鮭照り焼きの色丼</p> <p>ご飯/鮭の山椒照り焼き/卵みそ/紅葉にんじん/ほうれんそうとしょうがのごま和え/きのこのゆずぼん酢和え</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>780kcal</td> <td>32.5g</td> <td>18.8g</td> <td>95.5g</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	780kcal	32.5g	18.8g	95.5g	3.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
684kcal	26.0g	25.7g	88.1g	2.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
638kcal	19.7g	17.4g	85.4g	2.9g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
780kcal	32.5g	18.8g	95.5g	3.0g																												
<p>トマトレで食べるパリパリチキンサラダ</p> <p>コーンおにぎり/チキンサラダ/トマトドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>698kcal</td> <td>23.9g</td> <td>15.3g</td> <td>115.0g</td> <td>3.4g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	698kcal	23.9g	15.3g	115.0g	3.4g	<p>とろ〜りチーズの牛メンチカツ丼</p> <p>〜きのこソースを添えて〜</p> <p>ご飯/牛メンチカツ/きのこソース/付け合わせ(ゆでたまご・ミニトマト・レタス・こねぎ)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>836kcal</td> <td>33.7g</td> <td>32.6g</td> <td>103.9g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	836kcal	33.7g	32.6g	103.9g	2.8g	<p>たっぷりえびのキムチサラダ</p> <p>〜2種のドレッシング添え〜</p> <p>炒り卵と菜飯の混ぜおにぎり/キムチサラダ/ハニーレモンドレッシング/焼肉のたれ風ドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>622kcal</td> <td>22.6g</td> <td>20.7g</td> <td>86.6g</td> <td>2.6g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	622kcal	22.6g	20.7g	86.6g	2.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
698kcal	23.9g	15.3g	115.0g	3.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
836kcal	33.7g	32.6g	103.9g	2.8g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
622kcal	22.6g	20.7g	86.6g	2.6g																												

写真1 「元気がでるメニュー」12メニュー

<p>れんこんはさみ揚げの甘酢あんかけ丼</p> <p>ご飯/れんこんのはさみ揚げ/しいたけの肉詰め揚げ/甘酢あんかけ</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>838kcal</td> <td>31.2g</td> <td>21.0g</td> <td>111.1g</td> <td>3.2g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	838kcal	31.2g	21.0g	111.1g	3.2g	<p>肉味噌シャキシャキサラダ</p> <p>肉味噌シャキシャキサラダ/ごま油香るおろしにんにくドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>266kcal</td> <td>13.9g</td> <td>17.9g</td> <td>5.9g</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	266kcal	13.9g	17.9g	5.9g	2.0g	<p>食欲そそるさっぱり鯖の南蛮丼</p> <p>だし飯/鯖と野菜の南蛮和え/付け合わせ(キャベツ)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>649kcal</td> <td>23.1g</td> <td>12.7g</td> <td>108.6g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	649kcal	23.1g	12.7g	108.6g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
838kcal	31.2g	21.0g	111.1g	3.2g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
266kcal	13.9g	17.9g	5.9g	2.0g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
649kcal	23.1g	12.7g	108.6g	2.7g																												
<p>しっとりやわらか明太マヨチキンサラダ</p> <p>チキンサラダ/明太マヨドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>253kcal</td> <td>15.3g</td> <td>15.2g</td> <td>12.0g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	253kcal	15.3g	15.2g	12.0g	2.3g	<p>ねばとろだしの和風ハンバーグ丼</p> <p>ご飯/ハンバーグ/きゅうりとなめこのさっぱりだし/付け合わせ(だいこんおろし・にんじん・ミニトマト・レタス・ヤングコーン)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>644kcal</td> <td>22.0g</td> <td>19.8g</td> <td>74.3g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	644kcal	22.0g	19.8g	74.3g	2.3g	<p>たっぷり夏野菜のごまぼんサラダうどん</p> <p>うどん/夏野菜トッピング(ゆでたまご・トマト・なす・きゅうり・オクラ・天かす・刻みのり・しそ)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>610kcal</td> <td>19.6g</td> <td>12.9g</td> <td>99.4g</td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	610kcal	19.6g	12.9g	99.4g	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
253kcal	15.3g	15.2g	12.0g	2.3g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
644kcal	22.0g	19.8g	74.3g	2.3g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
610kcal	19.6g	12.9g	99.4g	2.5g																												
<p>彩野菜のサバカレーサラダ</p> <p>サバカレーサラダ/カレーフレンチドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>399kcal</td> <td>22.4g</td> <td>24.3g</td> <td>22.5g</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	399kcal	22.4g	24.3g	22.5g	1.8g	<p>2種のドレッシングで味わう豚しゃぶサラダ</p> <p>豚しゃぶサラダ/甘酢ごまだれドレッシング/ゆずこしょうドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>299kcal</td> <td>16.6g</td> <td>14.5g</td> <td>9.5g</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	299kcal	16.6g	14.5g	9.5g	1.1g	<p>山椒香る鮭照り焼きの5色丼</p> <p>ご飯/鮭の山椒照り焼き/卵みそ/紅葉にんじん/ほうれんそうとしょうがのごま和え/きのこのゆずばん酢和え</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>720kcal</td> <td>27.4g</td> <td>20.9g</td> <td>101.6g</td> <td>3.4g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	720kcal	27.4g	20.9g	101.6g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
399kcal	22.4g	24.3g	22.5g	1.8g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
299kcal	16.6g	14.5g	9.5g	1.1g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
720kcal	27.4g	20.9g	101.6g	3.4g																												
<p>トマトで食べるパリパリチキンサラダ</p> <p>チキンサラダ/トマトドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>378kcal</td> <td>19.4g</td> <td>14.7g</td> <td>38.0g</td> <td>2.9g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	378kcal	19.4g	14.7g	38.0g	2.9g	<p>とろ〜りチーズの牛メンチカツ丼</p> <p>〜きのこのソースを添えて〜</p> <p>ご飯/牛メンチカツ/きのこのソース/付け合わせ(ゆでたまご・ミニトマト・レタス・こねぎ)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>639kcal</td> <td>22.3g</td> <td>26.5g</td> <td>92.1g</td> <td>3.4g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	639kcal	22.3g	26.5g	92.1g	3.4g	<p>たっぷりえびのキムチサラダ</p> <p>〜2種のドレッシング添え〜</p> <p>キムチサラダ/ハニーレモンドレッシング/焼肉のたれ風ドレッシング</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>228kcal</td> <td>19.4g</td> <td>6.8g</td> <td>15.5g</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	228kcal	19.4g	6.8g	15.5g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
378kcal	19.4g	14.7g	38.0g	2.9g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
639kcal	22.3g	26.5g	92.1g	3.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
228kcal	19.4g	6.8g	15.5g	1.9g																												

写真2 「元気がでるメニュー」12メニュー（弁当箱入り）

(2) 東京聖栄大学生が考える「元気がでるメニュー」写真撮影会及び試食会（写真3）

日時：7月8日(土)9時～17時

写真撮影：東京工芸大学 勝倉峻太准教授およびゼミ生

料理作成：管理栄養士科 3年生（17期生）

メニュー試食会参加者：株式会社イトーヨーカ堂 デリカ部マーチャンダイザー伊森様（Zoomにて）、保健所から、相馬様、東京工芸大学勝倉准教授、ゼミ生、大学からは、田所理事長・学長、小林教授、風見教授、佐藤准教授、柴田助教、勝倉助手、山川助手、山岸助手。

内容：それぞれのメニューの学生班長がどのような思いで料理を作成したか、どこが料理のポイントであるか、3分程度でプレゼンを行った。それと同時に料理が運ばれ、試食をし、最後に伊森様、先生方から講評をいただいた。



全員写真



料理作成①



料理作成②



料理盛付 ①



料理盛付 ②



写真撮影



試食会プレゼン



試食会料理説明



講評風景

写真 3 写真撮影会及び試食会の様子

2) かつしかの元気食堂・元気な食応援店、葛飾区民を応援するカレンダーのデータ作成
今年度は、レシピを考案する段階から 12 か月の季節の旬を意識しながら 12 メニューを作成し、各月に配置した。

葛飾区のホームページ

<https://www.city.katsushika.lg.jp/kenkou/1030184/1001796/1023864/1001953.html>

からダウンロードでき、葛飾区民に対して応援する簡単なレシピを含んだものとした。



図1 カレンダー（表紙、元気食堂の説明、6月、7月）

(1) 書誌的事項

元気がでるメニューカレンダー（図1参照）

(2) 責任表示に関する事項

発行 葛飾区健康部（保健所） 健康づくり課
 制作・編集 東京聖栄大学
 撮影協力 東京工芸大学

(3) ダウンロードに関する事項

ダウンロード開始年月日 2023年11月22日

(4) 形態に関する事項

仕様について：葛飾区ホームページよりダウンロード

内容 12 か月式カレンダー（最終ページに元気食堂の説明掲載）

12 か月のレシピを同ページよりダウンロード可能とした。

3) 認定店及び葛飾区民に活用して頂くための「元気食堂メニューレシピ集」作成に関する事項

認定店及び葛飾区民に向けて以下のレシピ集をまとめ、提供した。1人分と10人分の分量を示した。レシピはかつしかの元気食堂・元気な食応援店に対してのみではなく、葛飾区民に対しても応援する簡単なレシピを含んだ献立とした。葛飾区のホームページから「元気ができるメニューレシピ」も「カレンダー」と共にダウンロードできる方式を取った。

図2 かつしかの元気食堂メニューレシピ集



No.2 食欲そそるさっぱり鯖の南蛮丼		No.10 2種のドレッシングで味わう豚しゃぶサラダ	
エネルギー	645kcal	エネルギー	638kcal
たんぱく質	23.1g	たんぱく質	19.7g
脂質	12.7g	脂質	17.4g
炭水化物	108.6g	炭水化物	85.4g
食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.9g

献立No.2 食欲そそるさっぱり鯖の南蛮丼		1人分		10人分		調理方法の指示 ※衛生上のポイントの記入も含めて
料理名	食品名	摂取量 g	栄養素 %	g	g	
だし飯	精白米	90	0	900	900	【だし飯】 ①炊飯器に精白米、水、塩を入れ、30分浸水させる。 ②昆布布をよに乘せ、炊く。 ③炊き上がった昆布を取り出し、よく混ぜ合わせる。
	水	108	0	1080	1080	
塩	1	0	1	10	10	
鯖と野菜の南蛮和え	昆布(乾物)	1	0	1	10	【鯖と野菜の南蛮和え】 【鯖と野菜の南蛮和え】 ①鯖を4cmの角ぎ切りにし、塩を振り湯に漬けておく。 ②にんじんは長さ3cmの角切り、たまねぎ、ピーマン、リカを3~5mm程度の薄切りにする。 ③Aを混ぜ合わせ南蛮酢を作る。 ④南蛮酢に鯖をつけるため2~4倍の量を作る。 ⑤ピーマンとペリリカをザッと煮掛ける。 ⑥にんじん、たまねぎを茹で、④と⑤に③に加える。 ⑦鯖の水気をキッチンペーパーでよく拭き取り、米粉70%の當で揚げる。 ⑧⑥を⑦に加えてよく和える。 【付け合わせ】 ①キャベツを半切りにし、茹でる。 ②器にご飯を盛り付けて、その上にキャベツ、鯖、野菜盛り付けてたれをかけ完成。
	鯖	100	0	100	1000	
	塩	0.5	0	0.5	5	
	酒	15	0	15	150	
	米粉	16	0	16	160	
	植物油	5	0	5	50	
	にんじん	25	10	20	200	
	たまねぎ	25	6	22	200	
	ピーマン	15	15	17	150	
	麗パプリカ	15	10	17	150	
付け合わせ	麗パプリカ	15	10	17	150	
	鯖	15	0	15	150	
	砂糖	10	0	10	100	
	濃口醤油	5	0	5	50	
	水	5	0	5	50	
キャベツ	45	15	50	450	500	

例：食欲そそるさっぱり鯖の南蛮丼

(2) 掲載内容

① 掲載項目

ア 葛飾区のベジ軽、ベジ充の基準に沿った1皿で主食・主菜・副菜を兼ねる料理と主食のおにぎりと主菜兼副菜のおかずサラダを作成した。

- ・ 材料の分量は家庭用に1人分の重量(g)、認定店に使用しやすいように10人分の重量(g)と概量を表示した(図2参照)

4) 認定店及び葛飾区民に活用して頂くための東京聖栄大学が考えた「元気食堂レシピカード」作成に関する事項



かつしかの
元気食堂

野菜から食べよう!

とろ〜りチーズの牛メンチカツ丼 〜きのこソースを添えて〜

調理時間
約40分



外はサクサク、中はチーズがとろ〜り!
子どもから大人まで大好きな
ボリューム満点の牛メンチカツ丼です。

作り方

[準備]
① ご飯を炊く。

[牛メンチカツ]
① たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。にんじんはすりおろす。大葉はみじん切りにする。みじん切りにしたたまねぎは電子レンジで600W 1分半加熱し水気を絞る。

② 牛ひき肉に塩を加え混ぜる。

③ ①、②、卵、こしょうを加えまんべんなく混ぜ合わせる。

④ たねを手に取り空気を抜き、丸い形に成形。ソース(洗剤であく)を中に入れる。

⑤ 油温で30分焼く。

⑥ ボウルに③を混ぜ合わせる。

⑦ たねを⑥につけて焼く。

⑧ 160〜170℃の油で焼げる。(2分に1回程度ひっくり返す。合計で7〜8分焼く)

[きのこソース]
① えのきは3等分に切りほぐす。しめじは2等分に切る。エリンギは横半分切り、1cm幅の扇形切りに切る。しいたけとマッシュルームは、2mm幅の薄切りにする。

② ①に③を入れ④を炒める。

③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

④ ②で⑤を4等分に切る。

⑤ レタスは一口大にちぎり、こねは小口切りにする。

⑥ ②にご飯、メンチカツ、きのこソース、付け合わせを盛り付け、完成。

野菜 (総量)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
163g	836kcal	33.7g	32.6g	103.9g	2.8g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

材料 2人分(g) (概量)

精白米	160 (11カップ)	えのき	20 (5個)
水	208 (深皿1.3個)	しめじ	20 (5個)
牛ひき肉	140	エリンギ	20 (5個)
卵	2 (卵1個)	しいたけ	20 (卵1個)
たまねぎ	50 (中1個)	マッシュルーム	20 (2個)
ピーマン	50 (中1個)	砂糖	7 (大さじ1個)
にんじん	50 (5個)	黒ごま油	6 (卵1個)
大葉	2 (2枚)	みりん	6 (卵1個)
卵	40 (卵サイズ1個)	顆粒乾燥だし	1.6 (卵1個)
こしょう	黒粉	片栗粉	2 (卵1個)
スライスチーズ	20 (2枚)	水	30 (大さじ2)
揚げ油	16 (大さじ2個)	塩	50 (卵サイズ1個)
餅	30 (卵サイズ5個)	ミニトマト	40 (14個)
上白糖	20 (卵1個)	レタス	10 (2個)
乾燥わかめ	40 (1カップ)	こね	4
植物油 (揚げ油)			

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268
作成・編集：東京聖栄大学 写真：東京聖栄大学



かつしかの
元気食堂

野菜から食べよう!

トマトドレで食べる パリパリチキンサラダ

調理時間
約15分



皮はパリパリ、身はジューシーな鶏もも肉に仕上げました。トマトドレッシングときのこをたっぷり絡めてお召し上がりください。

作り方

[チキンサラダ]
① 鶏もも肉は塩とこしょうで下味をつけ、フライパンで焼き色がつくまで両面焼く。

② レタス、サニーレタスは一口大にちぎり、エリンギは横半分にし、薄切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。レッドキャベツは千切りにする。

③ 鶏もも肉を焼いたフライパンでしめじ、エリンギを炒める。

[トマトドレッシング]
① トマト、たまねぎをみじん切りにする。

② ボールに①を入れしっかりと混ぜる。③を入れ混ぜ合わせる。

③ 器に野菜、きのこ、鶏もも肉、トマトドレッシングの順に盛り付ける。ドレッシングの上にはパセリを散らし、完成。

材料 2人分(g) (概量)

鶏もも肉 (皮つき)	170 (2枚)
塩	2 (小さじ1/2)
こしょう	黒粉
レタス	100 (半玉)
エリンギ	60 (1本)
しめじ	60 (5個)
サニーレタス	30 (大き目3枚)
レッドキャベツ	20 (大き目3枚)
トマト	90 (5個)
たまねぎ	30 (小1個)
オリーブ油	14 (大さじ1個)
酢	14 (大さじ1個)
おろしにんにく	2 (小さじ1/2)
レモン汁	2 (小さじ1/2)
塩	1 (ひとつまみ)
こしょう	黒粉
乾燥パセリ	少々

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268
作成・編集：東京聖栄大学 写真：東京聖栄大学

野菜 (総量)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
196g	232kcal	16.1g	13.8g	9.5g	2.4g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

図3 レシピカード例

(1) 書式的事項

葛飾区のベジ軽、ベジ充の基準に沿った野菜たっぷり時短レシピカード (図 3 参照)

(2) 責任表示に関する事項

発行 葛飾区健康部 (保健所) 健康づくり課

企画 かつしかの元気食堂 推進協議会

制作・編集 東京聖栄大学

撮影協力 東京工芸大学

(3) 出版に関する事項

配布開始年月日 2023 年 11 月 22 日

(4) 形態及び仕様に関する事項

使用について

・セット数 1600 部

・1セット内容 元気食堂マーク入りクリアホルダー内に、
A5 版 6 枚 (裏表 12 レシピ) 入り

(5) 掲載内容

① 東京聖栄大学が考えた「元気食堂メニューレシピカード」

葛飾区のベジ軽、ベジ充の基準に沿った野菜たっぷり時短レシピカード 12 種類

② 掲載項目

ア 野菜たっぷり、時短レシピ

・材料の分量は家庭用に 2 人分の重量(g)と概量と作成時間を表示した (図 4 参照)。



図 4 調理時間表示(例)

・概量には、計量カップ・スプーン、食材目安量 (1 本、1 枚など) を示した。

イ エネルギー・栄養素の表示

・エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の 5 項目について表示した (図 5 参照)。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	21.2g	5.9g	82.1g	2.8g

図 5 エネルギー・栄養素の表 (例)

ウ 野菜総量の表示

・野菜類、きのこ類、藻類の合計について表示した (図 6 参照)。



図 6 野菜 (総量) の表示(例)

エ かつしか元気食堂マーク (図 7) の表示



図 7 かつしか元気食堂マーク

オ アレルギーの表示

- ・レシピに使用されている原材料について、アレルギー表示義務食品 7 品目、表示推奨 20 品目、計 27 品目アレルギー表示した（図 8 参照）
- ・表示義務（7 品目）：卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生
- ・表示推奨（20 品目）：あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごまカシューナッツ



図 8 アレルギーの表示

カ レシピのポイントについて表示した（図 8 参照）。

5) 考察

1 皿で主食・主菜・副菜を兼ねるメニューの開発は、飲食店に加え、弁当・総菜店、家庭でも取り入れやすい健康的なメニューとして考案した。食材は手に入れやすく、安価で、手軽にできる料理を多く取り入れ、野菜にはきのこ・海藻類も含めて 140 g 以上で作成した。また、主食のおにぎりとおかずサラダの組合せは、最近のトレンドを取り入れた。どちらも極力、短時間で出来る工夫を作り方の中に示した。

来年度は、さらに認定店や家庭で簡単に取り入れてもらえるレシピの開発をさらに進めることである。短時間で出来る工夫を取り入れたことは、普及につながることを考える。

「健康日本 21（第 2 次）」に示されている野菜の 1 日の目標量は、350 g である。

そこで野菜たっぷりの基準は、1 日 3 食で 1 回に食べる量の約 1/3 量（140 g）以上とした。認定店に配布するレシピ集は単品でも使用できるよう作成した。

料理カードには、材料（2 人分の重量）、概量、作り方、エネルギー・栄養素表示、野菜総量の表示、アレルギー表示、レシピのポイント、調理時間を掲載し、出来るだけ見やすく配慮し記載し、多くの葛飾区民に活用していただきたいと考える。

完成した料理の撮影は、東京工芸大学勝倉准教授に撮影協力を頂いた。学生にとって料理の撮影は、初めてのことばかりであったが、背景と、皿と料理のバランス、料理の盛り方、採光が重要であることを学び、撮影の工夫等を実体験できたことは貴重な経験となった。

また、試食会で学生代表が料理についてのプレゼンをし、先生方から講評をいただいたことは、今後の学生達にとって大きな影響を与えられ、教育としての成果も上げられたと考えられる。

2. 元気食堂認定店及びイトーヨーカ堂での販売の実施

1) 目的

健康づくりのために「かつしかの元気食堂」を多くの区民の方に周知し活用してもらうため、「かつしかのベジ軽弁当・ベジ充弁当」7メニューを図9のかつしかの元気食堂認定店において販売していただいた。

また、本年度はイトーヨーカドーの葛飾区にあるアリオ亀有店、亀有駅前店、四つ木店、高砂店の4店舗で、11月22日（水）～11月26日（日）の5日間販売された。また、11月25日（土）、26日（日）の2日間においては、アリオ亀有店において、学生が販売に関わらせていただいた。メニューに関しては、「紅生姜ご飯と蒸し鶏の秋サラダ弁当」650円（税抜き）と「醤油麹入りたれ使用！野菜たっぷりタラの南蛮丼」550円（税抜き）の2つがイトーヨーカドーで選抜され、販売先のイトーヨーカドーと弁当作成のデリア食品株式会社（秋サラダ担当）と日本食研株式会社、株式会社アイソニーフーズ（南蛮丼担当）が学生とやり取りを繰り返し、メニューが決定された。

令和5年(2023年)11月5日 No.1927 広報 **かつしか**

「かつしかの元気食堂」認定店で
東京聖栄大学の学生が考案した新作メニューを販売

【かつしかの元気食堂】は栄養バランスの良いメニューが注文できるなど、健康的な食事やサービスを提供する地域の飲食店です。
 令和5年10月末現在、73店舗の認定店があります。
【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

次の2店舗で新作メニューを販売します メニュー名や食材などはお店により、変更になることがあります。販売価格など、詳しくは店舗に直接お問い合わせください。

<p>凡例・会場</p> <p>●葛飾区役所食堂 (立石5-13-1) ☎03-3693-5674 午前11時～午後2時</p> <p>★cafe Farine (新宿1-1-15) ☎03-3607-3180 午前10時30分～午後3時 (テイクアウト可)</p>	<p>彩り野菜のサバカレーサラダ</p>  <p>●11/10(金)</p>	<p>食欲そそるさっぱり麺の南蛮丼</p>  <p>●1/19(金) ★11/14(火)、12/5(火)、1/16(火)</p>	<p>ねばとろだしの和風ハンバーグ丼</p>  <p>★11/21(木)、12/12(火)、1/23(木)</p>
<p>れんごんはさみ揚げの甘酢あんかけ丼</p>  <p>●11/24(金) ★11/28(火)、12/19(火)</p>	<p>しっとりやわらか明太マヨチキンサラダ</p>  <p>●12/8(金)</p>	<p>2種のドレッシングで味わう羅じゃぶサラダ</p>  <p>●12/22(金)</p>	<p>トマドレで食べるパリパリチキンサラダ</p>  <p>●1/31(金)</p>

イトーヨーカドーで一部メニューをアレンジ商品として販売

【販売期間】 11月22日(水)～26日(日)

【取扱店】 区内店舗 (アリオ亀有店、亀有駅前店、四つ木店、高砂店)

東京聖栄大学の学生による販売会

【日程】 11月25日(土)・26日(日)

【会場】 アリオ亀有店 (亀有3-49-3)

購入者にはレシピカード (右記と同様) を差し上げます (無くなり次第終了)。

東京聖栄大学が作成したメニューのレシピカードを配布

東京聖栄大学の学生が考案した元気がでるメニュー12品のレシピカードを配布します(1人1部、無くなり次第終了)。

【配布期間】 11月6日(月)～24日(金)

【配布場所】 健康プラザかつしか (青戸4-15-14)、保健センター (11画上册参照)、区HPからも取り出せます。



図 9 区広報紙 (11月5日号抜粋)

2) イトーヨーカドーアリオ亀有店での販売

日時 令和5年11月25日(土)、26日(日)

場所 イトーヨーカドーアリオ亀有店

参加者 葛飾区健康部 栄養推進担当係長 相馬美佳

東京聖栄大学 教授 小林陽子、教授 風見公子、助教 柴田隆一

助手 勝倉悠馬、山川万実、山岸咲希

17期生学生 田村陽一、山中茜果、浅利春花、樋口綾香、大木遙、

大嶋友里香、北嶋 美依奈、佐田 智久、長坂 風香、村松芽実、

渡邊 愛華、

弁当販売数 25日(土)170食、26日(日)141食完売

弁当内容 学生が立案した献立が、イトーヨーカドーとの連携で最終的には、以下の内容となった(図10)。

紅生姜ご飯と蒸し鶏の秋サラダ弁当




販売価格
650円(税抜き)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468kcal	17.2g	17.0g	64.3g	2.9g

醤油麹入りたれ使用！野菜たっぷりタラの南蛮丼




販売価格
550円(税抜き)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
691kcal	26.9g	17.8g	106.1g	1.7g

図10 イトーヨーカドー販売弁当メニュー及び栄養表示、販売価格

配布物 かつしかの元気食堂 PR 用のポケットティッシュ、元気食堂メニューレシピーカード、学生作成リーフレット (図 11)



東京聖栄大学
Tokyo Seiei College





東京聖栄大学管理栄養学科について

新小岩駅北口1分の所に位置する大学で、乳幼児期から高齢期、スポーツ栄養等の献立作りや栄養指導（応用栄養学・栄養教育論）をはじめ、疾病者の献立作成（臨床栄養学）や給食の運営・管理（給食経営管理論）等を学び、教育課程として栄養教諭を目指すこともできます。3年次では実習所、病院、保健所等の施設実習を体験します。4年次では管理栄養士国家試験に向けて学科一丸となって合格を目指します。

私たちがつくりました！

私たちは健康栄養学管理栄養学科の3年生です。将来は管理栄養士になるため、日々栄養に関する勉強に励んでいます。このお弁当は、豊飾区の**ベジ軽**弁当（エネルギー450～650kcal、野菜140g以上、食塩相当量3.0g未満）と**ベジ充**弁当（エネルギー650～850kcal、野菜140g以上、食塩相当量3.5g未満）を守り、秋が旬の食材を用いてお弁当を作りました。皆様にも美味しく召し上がっていただき、秋を感じていただけたら幸いです★

東京聖栄大学と葛飾区との連携について

葛飾区では、健康に配慮した外食の調理場を整備する「かつしかの元気食堂」推進事業を行っています。本校では「かつしかの元気食堂」の取り組みの一環として、ヘルシーメニューの開発と、知っ得メモの作成などに長年携わっています。




**紅生姜ご飯と
蒸し鶏の秋サラダ弁当**

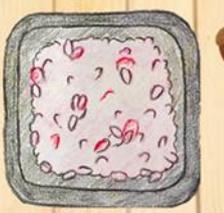
栄養成分	
エネルギー	468kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	17.0g
炭水化物	64.3g
食塩相当量	2.9g

上段は、さつまいも・しめじ・人参などの旬の食材や低エネルギーでたんぱく質が多く摂れるサラダになっています。
下段では、紅生姜が香るご飯になっています。
お楽しみください！

1段目



2段目



野菜140g
使用！



**醤油麹入りたれ使用！
野菜たっぷりタラの南蛮丼**

栄養成分	
エネルギー	691kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	17.8g
炭水化物	106.1g
食塩相当量	1.7g

子どもからお年寄りまで食べやすい優しい味付けとなっています。
甘酢たれには腸内環境を整える効果のある麹を使用しています。
ぜひお召し上がりください♪



図 11 学生作成リーフレット

3) 販売会の様子 (写真 12)



写真 12 販売会の様子

4) SNS等 本事業を下記のSNS等が取り上げた(写真13)

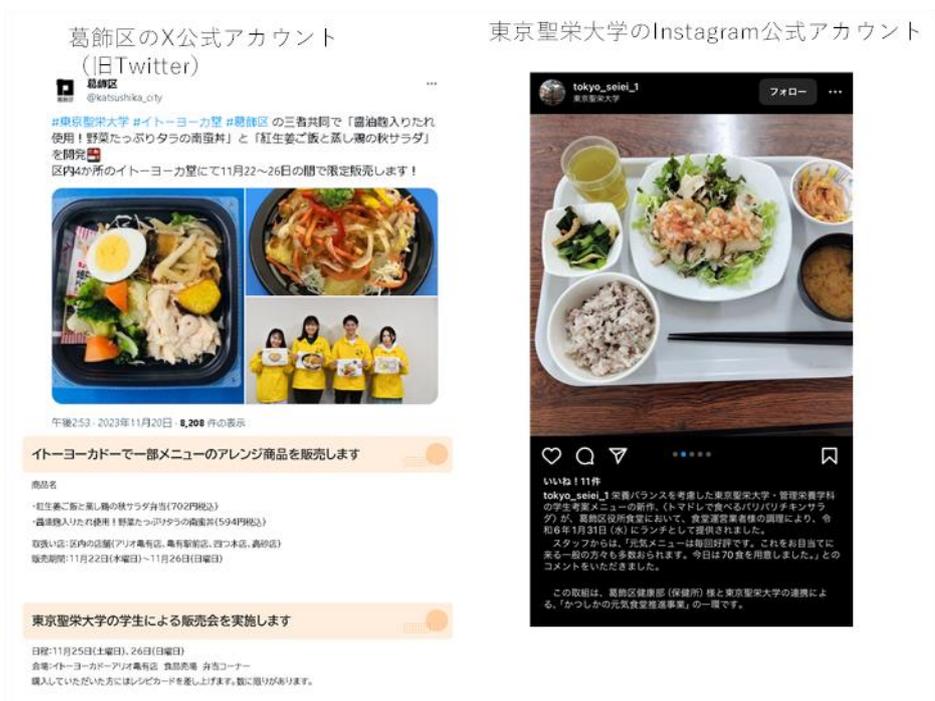


写真13 SNS等

5) その他

元気食堂PRのためにボールペン(380本)を作成した(写真14)。



写真14 元気食堂PR用ボールペン

6) 結果及び考察

葛飾区における食環境整備、区民の健康の維持・増進を図ることを目的とした「かつしかの元気食堂」推進事業の新メニュー開発に東京聖栄大学学生が関わって9年目となる。本活動は「給食経営管理実習Ⅱ」授業の一環として取り組んでいる。

本年は、葛飾区とイトーヨーカドーと大学の産学連携を取り3年目で、葛飾区にある4つのイトーヨーカドーで販売することが出来た。つまり、「かつしかの元気食堂」を広域にPRすることができたと考える。また、1年目は1種類の弁当の販売であったが、昨年度より、2種類販売することが出来、多くの学生を販売まで関わらせることが出来た。

来年は元気食堂発足10年目となる節目のため、更に認定店や家庭において作りやすく、安価で、短時間で出来るレシピ開発が望まれる。多くの店や家庭で、レシピが活用され、ヘルシーで野菜たっぷりのメニューが地域に広まれば、かつしかの食環境整備につながる。大学としても地域の食環境整備の一助となるよう、より精進していきたい。

3. 栄養表示と栄養の計算方法

1) 対象店舗

「わたしの街のえらべる食堂」に訪問のうえ、メニューの食材料を計量し、栄養計算を行い認定内容の確認を行った。

2) 調査方法

対象店舗で実際に提供されている料理を秤量法により、エネルギー量及び栄養素量の推定を行った。レシピがある場合は記入の不備等を対象者に聞き取りをしながら食品名や重量の推定を行った。揚げ物の吸油率、乾物の戻し倍率は、国民健康・栄養調査や文献を参考に重量換算した。汁物などの食塩相当量は、塩分計（デジタル塩分濃度計 EB-158P, EISHIN 製）を用い、調味%から食塩相当量を算出した。

日本食品標準成分表 2020（八訂）に準拠した、栄養計算ソフトウェア「エクセルアドイン栄養プラス Ver1.1」（建帛社製）にてエネルギーおよび栄養素量を算出し、基準と照らしてそのメニューの改善点・コメントを作成した。

3) 調査時期

令和5年6月28日（水）～8月3日（木）

4) 対象店舗の栄養計算実施状況

各店舗の主な定食またはランチメニューを6メニューまでとし、計15メニューの栄養計算を行った。（表2参照）

栄養計算および食バランスガイドの表示は、日本食品標準成分表2020年版（八訂）搭載の栄養計算ソフト「栄養 Plus ver.1.1」により行った。

表2 対象店舗の栄養計算結果

エリア	業種	店名	調査日	ランチ・定食 メニュー数
新小岩	カフェ	Café Like	6月28日（水）	2メニュー
亀有	定食	常盤仙食堂	7月5日（水）	2メニュー
柴又	レストラン	セレクト ダイニング	7月13日（木）	6メニュー
金町	レストラン	プティレストラン ミモザ	7月19日（水）	1メニュー
堀切	カフェ	Kitchen Café ISEYA	7月27日（木）	1メニュー
白鳥	カフェ	トラットリア フェリーチェ	8月3日（木）	3メニュー

5) 対象店舗の栄養計算結果

調査日：令和5年6月18日（水）

店舗名：Café Like

調査対象：野菜たっぷりランチ

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
566	22.9	24.2	71.4	2.9	149
kcal	g	g	g	g	g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	130	1	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	149	3	5～6
		いも類	65		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	4		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	0	2	3～5
		魚類	55		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	6	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	主食・主菜・副菜がそろったバランスのよいメニューです。
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	適量 ●	食塩相当量も適量です。今後も味付けが濃くなりすぎないように維持してください。
食塩相当量	適量 ●	野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和5年6月18日（水）

店舗名：Café Like

調査対象：野菜パスタランチ

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
541	16.7	19.8	80.5	2.9	127
kcal	g	g	g	g	g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	0	1	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	80		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	127	3	5～6
		いも類	65		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	10		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	15	0	3～5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	0		

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしよく)	適量 ●	主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を含むメニューが少なかったため、サラダに卵やスープに豆腐など追加するとバランスの良いメニューになります。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	改善が必要 ▲	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	やや少ない ○	食塩相当量も適量です。今後も味付けが濃くなりすぎないように維持してください。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	適量 ●	野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。

調査日：令和5年7月5日（水）

店舗名：常盤仙食堂

調査対象：アジフライ定食

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
906 kcal	38.1 g	25.4 g	141.3 g	4.9 g	95 g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	300	3	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	4		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	10		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	82	2	5～6
		いも類	30		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	13		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	0	4	3～5
		魚類	120		
		卵類	8		
		大豆・大豆製品	2		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	0	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	主菜の量が多めでいたので少し減らし、副菜の量を増やすと基準のバランスに近づきます。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	改善が必要 ▲	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	適量 ●	全体的に食塩相当量が多いため、みそ汁を「具たくさん味噌汁」にすることで野菜の量を増やすことができ、汁の量が減るため食塩相当量を減らすことができます。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	やや少ない ●	サラダや付け合わせの野菜にブロッコリーなどの茹で野菜を追加すると野菜の量を増やすことができバランスが良くなります。

調査日：令和5年7月5日（水）

店舗名：常盤仙食堂

調査対象：カレーライスと生野菜サラダ定食

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
981 kcal	21.7 g	40.0 g	144.3 g	3.7 g	171 g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	300	3	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	171	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	70	1	3~5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類 嗜好飲料	0 0	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1~3つ、副菜1~2つ、主菜1~3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	主食・主菜・副菜がそろったバランスのよいメニューです。
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	やや多い ○	食塩相当量がやや多めになっています。らっきょう漬や福神漬をどちらかにするなど調整するのも塩分を減らすための一つの工夫です。
食塩相当量	やや多い ○	野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和5年7月13日（木）

店舗名：セレクト ダイニング ドッグプラス

調査対象：豚の焼肉どんぶり

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
994	29.4	67.2	78.3	3.5	61
kcal	g	g	g	g	g



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	180	2	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	1		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	61	1	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	105	3	3～5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	1	-	-
		嗜好飲料	1	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	多い ▲	主菜のエネルギーがやや多いため、お肉の量を選べるなどの工夫をするとよいでしょう。
食塩相当量	やや多い ○	
野菜の量	少ない ▲	

食塩相当量も若干多めになっています。調味料を控えるなど工夫してみましよう。

野菜が少なめですのでサラダの野菜を増やしたり、野菜の入った汁物を追加するなど今後は野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。

調査日：令和5年7月13日（木）

店舗名：セレクト ダイニング ドッグプラス

調査対象： ルンダン

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
756 kcal	30.9 g	36.6 g	84.4 g	3.3 g	142 g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	180	2	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	2		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	142	2	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
種実類	0				
主菜	たんぱく質6g	肉類	80	3	3～5
		魚類	0		
		卵類	47		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	48	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	3	-	-
		嗜好飲料	0	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	主食・主菜・副菜がそろったバランスのよいメニューです。
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal, 食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	適量 ●	食塩相当量も適量です。今後も味付けが濃くなりすぎないように維持してください。
食塩相当量	適量 ●	野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和5年7月13日（木）

店舗名：セレクト ダイニング ドッグプラス

調査対象：グリーンカレー

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
710	18.9	37.0	83.3	3.5	165
kcal	g	g	g	g	g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	180	2	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	2		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	131	2	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	34		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	50	1	3～5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
		牛乳・乳製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	64	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	2	-	-
		嗜好飲料	0	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしよく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	適量 ●	食塩相当量がやや多いため、薄味がオーダーできる表示や調味料の工夫ができるとよいでしょう。 野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。
食塩相当量	やや多い ○	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和5年7月13日（木）

店舗名：セレクト ダイニング ドッグプラス

調査対象：ベトナム麺フォーガー

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
589	28.9	23.1	71.2	4.4	133
kcal	g	g	g	g	g



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	100	1	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	1		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	133	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	55	3	3~5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	3	-	-
		嗜好飲料	0	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1~3つ、副菜1~2つ、主菜1~3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	適量 ●	主食・主菜・副菜がそろったバランスのよいメニューです。

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	適量 ●	食塩相当量が多いため、薄味がオーダーできる表示や調味料の工夫ができるとういでしょう。
食塩相当量	多い ▲	野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和5年7月13日（木）

店舗名：セレクト ダイニング ドッグプラス

調査対象：ルーローハン

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
747	54.5	24.5	82.9	5.9	128
kcal	g	g	g	g	g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	180	2	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	1		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	128	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	39	2	3~5
		魚類	0		
		卵類	49		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	5	-	-
		嗜好飲料	4	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1~3つ、副菜1~2つ、主菜1~3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	適量 ●	食塩相当量がかなり多めです。薄味がオーダーできる表示や調味料の工夫ができるとよいでしょう。
食塩相当量	多い ▲	
野菜の量	適量 ●	野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。

調査日：令和5年7月13日（木）

店舗名：セレクト ダイニング ドッグプラス

調査対象：ガバオライス

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
855	29.9	48.9	80.7	3.4	129
kcal	g	g	g	g	g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	180	2	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	2		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	129	2	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
種実類	0				
主菜	たんぱく質6g	肉類	100	4	3～5
		魚類	0		
		卵類	40		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	3	-	-
		嗜好飲料	4	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	主食・副菜・主菜のバランスは取れていますが、主菜の量がやや多めでした。お肉の量を少し見直してみると、わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューに近づきます。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅざい)	やや改善が必要 ○	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	多い ▲	エネルギーがやや多いため、脂身の少ないお肉の部位を使うなど工夫するとよいでしょう。 食塩相当量はやや多めになっていますので、調味料の工夫などして味付けが濃くなりすぎないように気を付けてください。 野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。
食塩相当量	やや多い ○	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和5年7月19日（水）

店舗名：フティレストラン ミモザ

調査対象：スズキのボワレ 南仏ピストウ 野菜スープ仕立て

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
491 kcal	23.9 g	28.0 g	42.3 g	3.0 g	264 g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	0	1	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	40		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	264	4	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	0	2	3~5
		魚類	60		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	27		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	0	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1~3つ、副菜1~2つ、主菜1~3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしよく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。野菜量が264gとなっています。野菜不足が気になる方にはとても良いメニューであるといえます。食事バランスガイドでは、主食1つ・副菜が4つ・主菜が2つとなっており、たいへんバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	やや改善が必要 ○	主菜と副菜のエネルギーが若干少なめでしたので、主菜となる肉・魚・卵・大豆製品の食材の使用を全体のメニューの中で増やしていただくことさらにバランスが良くなります。食塩相当量も適量です。野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和5年7月27日（木）

店舗名：Kitchen Café ISEYA

調査対象：豚ひき肉と高野豆腐のドライカレー

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
308	9.1	6.6	57.0	2.3	62
kcal	g	g	g	g	g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	130	1	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	56	1	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	6		
		海藻類	0		
種実類	0				
主菜	たんぱく質6g	肉類	10	1	3~5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	5		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	0		

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1~3つ、副菜1~2つ、主菜1~3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	適量 ●	主食・主菜・副菜がそろったバランスのよいメニューです。

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	少ない ▲	主菜と副菜のエネルギーが少なめでしたので、主菜となる肉・魚・卵・大豆製品の使用を全体のメニューの中で増やしていただくとさらにバランスが良くなります。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	少ない ▲	食塩相当量は適量です。野菜の量が少なめでしたのでサラダに茹で野菜を足したりスープの具を増やすなどで改善できます。

調査日：令和5年8月3日（木）

店舗名：トラットリア フェリーチェ

調査対象：オムライス

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
692	35.4	29.4	77.3	4.6	97
kcal	g	g	g	g	g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	150	1	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	97	1	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
種実類	0				
主菜	たんぱく質6g	肉類	50	4	3～5
		魚類	0		
		卵類	150		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	主菜の量が多いため、主菜の量を減らし副菜の量を増やすと、基準のバランスに近づきます。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅざい)	やや改善が必要 ○	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	適量 ●	野菜が少なめですので、サラダの野菜を増やすなど、今後は野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。
食塩相当量	多い ▲	
野菜の量	やや少ない ○	

食塩相当量が多かったので、スープの具を増やして味付けは少し控えめにするなど工夫してみましょう。

調査日：令和5年8月3日（木）

店舗名：トラットリア フェリーチェ

調査対象：サーモンフライ

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
774 kcal	42.4 g	29.4 g	91.0 g	3.7 g	80 g



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	210	2	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	5		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	9		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	80	1	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	0	4	3～5
		魚類	130		
		卵類	13		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	0	-	-



食事バランスガイド

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	主菜の量が多いため、主菜の量を減らすと、基準のバランスに近づきます。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	やや改善が必要 ○	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気ができるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	適量 ●	野菜が基準に比べて少なめですので、サラダの野菜を増やしたり、野菜の入った汁物を追加するなど、今後は野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。食塩相当量が多かったので、スープの具を増やして味付けは少し控えめにするなど工夫してみましょう。
食塩相当量	多い ▲	
野菜の量	少ない ○	

調査日：令和5年8月3日（木）

店舗名：トラットリア フェリーチェ

調査対象：ポークカレー

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
548	24.3	11.5	94.6	4.7	121
kcal	g	g	g	g	g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	210	2	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	121	2	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
種実類	0				
主菜	たんぱく質6g	肉類	62	2	3～5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	0	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	主食・主菜・副菜がそろったバランスのよいメニューです。
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	少ない ○	主菜と副菜のエネルギーが少なめでしたので、主菜となる肉・魚・卵・大豆製品の使用を全体のメニューの中で増やしていただくとさらにバランスが良くなります。野菜がしっかりとれるメニューとなっていますので、今後も野菜多めのメニュー提供をお願いいたします。食塩相当量が多かったので、スープの具を増やして味付けは少し控えめにするなど工夫してみましょう。
食塩相当量	多い ▲	
野菜の量	適量 ●	

4. 普及PR

1) イベント

聖栄葛飾祭（11月11日・12日来場者（2日間500人））において、メニュー開発及び「かつしか知っ得メモ」のパネル展示を行った（パネル1参照）。



パネル1 かつしか知っ得メモの取り組み

2) オンラインクイズ食育講座の作成及び放映

- (1) 目的 かつしかの元気食堂をPRし、健康的な食生活等に関する情報を発信するため、東京聖栄大学教員による7テーマのオンラインクイズ動画を作成し、区民に情報提供する。
- (2) 方法 各教員が前回作成したオンライン講座のスライドから3、4問のクイズと解説により、10分程度の動画を作成した。各オンラインクイズの後には、保健所が作成した元気食堂の周知文と認定店の紹介をしていた。大学は作成した動画を保健所に提出し、保健所は区ホームページに9月から放映した。
- (3) 内容 表3のとおり

表3 オンラインクイズのテーマ及び講師

テーマ	講師
1 フレイル予防と食事	東京聖栄大学 准教授 佐藤ひろ子
2 がん予防のための生活と食事	東京聖栄大学 教授 正田良介
3 健康的な食生活	東京聖栄大学 教授 宮内真弓
-外食と市販総菜を工夫して-	
4 減塩のポイント	東京聖栄大学 准教授 高橋美恵子
5 栄養バランスのとれた食事	東京聖栄大学 教授 風見公子
-管理栄養士の献立-	
6 フレイル予防と運動	東京聖栄大学 准教授 膳法 浩史
7 幼児の食事--好き嫌い攻略法--	東京聖栄大学 講師 田中広美

オンラインクイズ
がん予防のための生活と食事

がんを防ぐための新12カ条から

東京聖栄大学健康栄養学部 教授
解剖生理学研究室 正田良介
臨床栄養学研究室 宮内真弓

高飾区健康部 (保健所)健康づくり課
高飾区

オンラインクイズ
「減塩のポイント」

東京聖栄大学 健康栄養学部
管理栄養学科
栄養教育研究室 高橋美恵子

高飾区健康部 (保健所)健康づくり課
高飾区

Q2 日本人は、どの食品から一番塩分を多くとっているでしょうか？

- 調味料
- 麺類
- 魚塩蔵品・加工品
- 漬物

答え 1

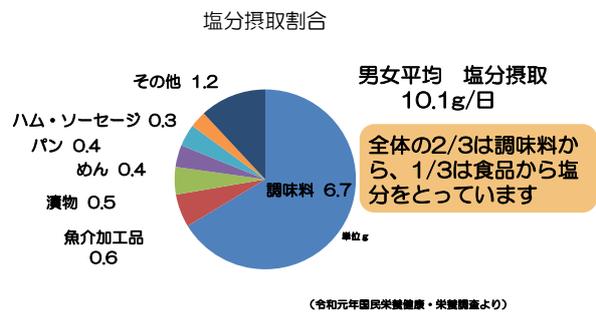


図 12 オンラインクイズ

カフェ ライク
Café Like
野菜たっぷりランチ 1,200円

バランスメニューの紹介
野菜バスタランチ(1,150円)も選べます。

管理栄養士のおすすめポイント
主食の量を減らしたり、塩分控えて注文できます。

視聴アンケートに回答して
プレゼント抽選に参加しよう！

期間は「げんきしょくどう」です。
ご応募お待ちしております！

プレゼントは期間限定です。
アンケートのみは令和6年3月末までいつでも回答できます。

回答・申込は下記URLから！

↓ クイズの解説を含むオンライン講座も概要欄のリンク先でご覧いただけます。

栄養バランスのよいメニューの例

お店によって様々なジャンルのメニューがあります。



栄養バランスのよいメニューの例

定食以外にも栄養バランスのよいメニューがあります。



図 13 お店の紹介と栄養バランスについて

(4) 視聴者アンケート

調査期間 令和5年9月～令和6年1月末
 調査方法 葛飾区ホームページからWEB調査による
 調査結果 以下の通り

1. あなたの年齢		人 (%)	
年代	全体	男性	女性
全体	37	3	34
20歳代	4 (10.8)	1	3
30歳代	20 (54.1)	0	20
40歳代	2 (5.4)	1	1
50歳代	3 (8.1)	0	3
60歳代	5 (13.5)	0	5
70歳代	3 (8.1)	1	2

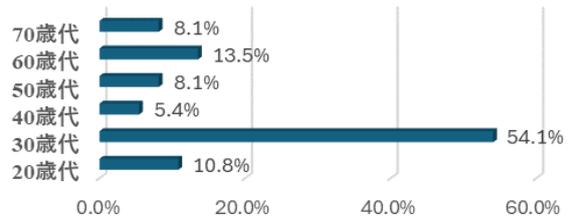


図 視聴者-1 年代

2. かつしかの元気食堂		人 (%)	
	全体	男性	女性
	37	3	34
利用したことがある	10 (27.0)	1	9
見たり聞いたりしたことがある	23 (62.2)	1	22
利用も見たり聞いたこともない	4 (10.8)	1	3

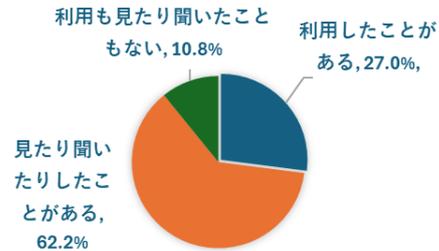


図 視聴-2 かつしかの元気食堂
認知度・利用度

3. 視聴したテーマ		人 (%)	
項目	全体 (%)	男性	女性
	37	3	34
幼児の食事-好き嫌い攻略法	8 (21.6)	0	8
減塩のポイント	8 (21.6)	0	8
がん予防のための生活と食事	7 (18.9)	2	5
フレイル予防と食事	7 (18.9)	0	7
栄養バランスのとれた食事	3 (8.1)	0	3
健康的な食生活	2 (5.4)	0	2
フレイル予防と運動	2 (5.4)	1	1

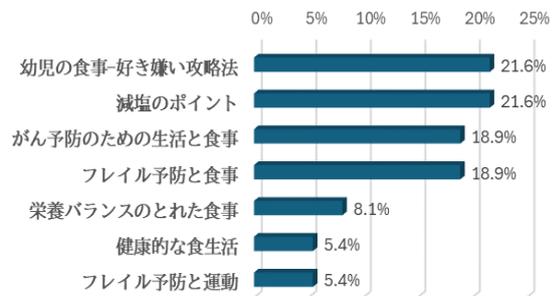


図 視聴-3 視聴したテーマ

4. このクイズを知ったきっかけ		人 (%)	
項目	全体 (%)	男性	女性
	37	3	34
広報かつしか 広報その他含む	19 (51.4)	2	17
スマートフォンアプリ	7 (18.9)	1	6
葛飾区Twitter	2 (5.4)	0	2
知人の紹介	1 (2.7)	0	1
その他	8 (21.6)	0	8

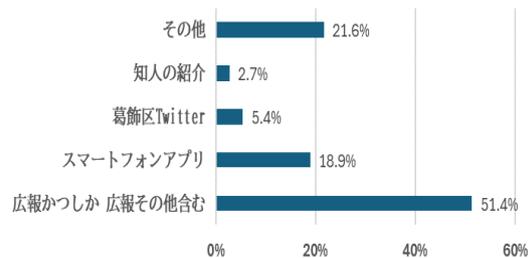


図 視聴-4 このクイズを知ったきっかけ

5. 参考になったか	人 (%)	
	全体	男性女性
項目	37 (%)	3 34
参考になった	28 (75.7)	2 26
だいたい参考になった	8 (21.6)	1 7
あまり参考にならなかった	1 (2.7)	0 1

あまり参考にならなかった
2.7%

だいたい参考
になった
21.6%

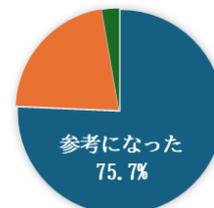


図 視聴-5 クイズは参考になったか

6. 動画の中で実践できそうなこと

動画の中で実践できそうな内容について、「参考になった」「だいたい参考になった」36人中29人(80.6%)が回答した内容を下表に示した。

視聴内容の多い減塩、がん予防、幼児の食事、フレイル予防に関する実践内容が多かった。具体的な内容について、【減塩】では「麺類のスープは飲み切らない」、「素材の旨味を生かす」、「カリウム摂取として野菜や果物を取る」、【がん予防】では「色々な野菜を食べる努力をし、冷凍の野菜を三種類ほどストックしてみる」、「果糖が心配で果物はなるべく控えていたがこれからは食べる」、【フレイル予防】では「たんぱく質を毎食摂る」、「筋肉づくりと毎日歩く」など意識の向上や具体的な実践内容があげられました。また、幼児の食生活では「家族みんなで楽しく食べる、私も一緒に子供と食べます!」、「野菜を育てて愛着を持たせること、食生活とコミュニケーションを持つためにもトマトやピーマン、ゴーヤあたりを育てる」、「子どもの興味を持ってもらい意欲を促す」など、子育て中の30歳代女性の内容もあった。WEBならではの若い視聴者も今後増えていくことから、子育て支援のテーマも重要であると考えられた。

7. 参考にならなかった理由

健康維持に必要な基本の話なので、既に理解していた----- (1人)

表 6. 動画の中で実践できそうなこと

性別	年代	参考になったか	動画の中で実践できそうなこと。
女性	20歳代	だいたいになった	色々な野菜を食べるように努力する事。 冷凍の野菜を三種類ほどストックしてみようかなと思います。
女性	20歳代	参考になった	日々の食事に野菜を取り入れること、飲酒はほどほどに摂取すること。
女性	20歳代	参考になった	たんぱく質を多く摂ることを心掛け、あわせて運動の大切さを母、祖母に伝えたい。
女性	30歳代	だいたいになった	果糖が心配で果物はなるべく控えていましたが、必要だと言うことを知ったので、これから食べていきたいと思います。
女性	30歳代	だいたいになった	こどもの好きな形や興味を持ちそうな盛りつけ方は挑戦していなかったのですが試してみたいです。
女性	30歳代	だいたいになった	トロミを足して食べやすくする。料理のお手伝いをしてもらって食材に興味を持ってもらい食べようという意欲を促す。
女性	30歳代	参考になった	野菜はたくさん食べていましたが、果物や乳製品が足りないと思いました。冬ですが、果物や乳製品も体を冷やさないよう気をつけながら摂取したいです。
女性	30歳代	参考になった	食物繊維をたくさん摂る。加工肉を控える。受動喫煙にならないようにする。飲酒は控えめにする。脂っこい食事を控える。地中海食を目指す。野菜や果物をしっかり摂取する。定期的な検診を受ける。
女性	30歳代	参考になった	毎食にタンパク質を摂る。
女性	30歳代	参考になった	副菜を取る。
女性	30歳代	参考になった	麺類のスープを全部飲まないようにする。
女性	30歳代	参考になった	日々の食事メニューを考えるとときに、ビタミンやタンパク質を多く摂取する。
女性	30歳代	参考になった	塩分が高めのメニューになってしまうときは、カリウムなどが多く含まれる食材を追加するなど、工夫する。
女性	30歳代	参考になった	献立の中で一品は通常の味付けにしてそのほかを薄味にする、食材の表面に味をつけるようにする、などは無理せず実践できると思いました。みそ汁、スープなどを具沢山で作るのはすでに実践していたので継続したいと思いません。
女性	30歳代	参考になった	素材の旨みを活用する。汁物は1日1杯以下、汁物の汁は飲み切らない。
女性	30歳代	参考になった	カリウムが含まれているので野菜と果物を積極的に取るようにしたいと思います！
女性	30歳代	参考になった	普段、たんぱく質や野菜を多めに摂ろうと心掛けていましたが、塩分量は盲点でした。発酵食品の味噌は身体に良いときいたので、具が少なめのお味噌汁を朝夕飲んでいましたが、今後は具だくさんのお味噌汁にしようと思いません。塩分量を考え直すきっかけとなりました！ぜひ減塩したいと思います。
女性	30歳代	参考になった	私は濃い味の方が美味しいと感じ、満足感が得られるのでつつい多めに調味料を入れてしまっていました。今後はメインはこれまで通り、その他のおかずを薄味にして、健康な体を目指したいと思います！
女性	30歳代	参考になった	野菜を育てて愛着を持たせるとというのが、食生活の上でもコミュニケーションの上でも良いと思った。夫に話したら、トマトやピーマン、ゴーヤあたり育ててみたいと盛り上がった。
女性	30歳代	参考になった	家族みんなで楽しく食べるというところ。普段は家族に先に食べさせて、自分は後回しにしていました。私も一緒に食べます！
女性	40歳代	だいたいになった	タンパク質を意識して摂る
男性	40歳代	参考になった	カレーとサラダ
女性	50歳代	だいたいになった	寿司に醤油をかけず、つけて食べる
女性	50歳代	参考になった	タンパク質を多く含んだ食品を積極的に食べるようにして、フレイルを今から予防すること。
女性	50歳代	参考になった	外食の際、野菜が入っているか気にかけてメニュー選びをしたり、不足分はサラダや小鉢をプラスしてバランスの良い食生活を心掛けたいと思いました。
女性	60歳代	参考になった	タンパク質50gと野菜350gは毎日しっかり取ろうと思います。
女性	60歳代	参考になった	タンパク質と野菜をバランスよく摂取すること。
女性	60歳代	参考になった	管理栄養士の献立を参考に実践
女性	70歳以上	参考になった	筋肉作りとウォーキングが大切なので、毎日歩く事とカーブスに行って筋肉を蓄えようと思います。
男性	70歳以上	参考になった	毎日食事に気を付けタンパク質をとるようにして行く。 筋肉をつけるようにトレーニングもし、毎日歩くように心がけていく。

(5) 公開講座

区民公開講座を表4のとおり対面により、2回実施した。

令和5年度 かつしかの元気食堂推進事業 公開講座

	日時	担当	内 容
1	8月開催 会場：東京聖栄大学 8/30（水）13：30-15：00	東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 応用栄養学研究室 教授 小林陽子先生	災害時の栄養を考える --ふだんの備蓄に加えたい食品--
2	10月開催 亀有地区センター 10/6（金）13：30-15：00	東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 給食経営管理研究室 風見公子先生	けっこう似ている！ --アスリートとシニアの食事--

〈アンケート結果 講座1 〉

「災害時の栄養を考える -ふだんの備蓄に加えたい食品-」

1. あなたの年齢	34	100%
40歳代	1	2.9
50歳代	6	17.6
60歳代	11	32.4
70歳代	14	41.2
80歳以上	2	5.9

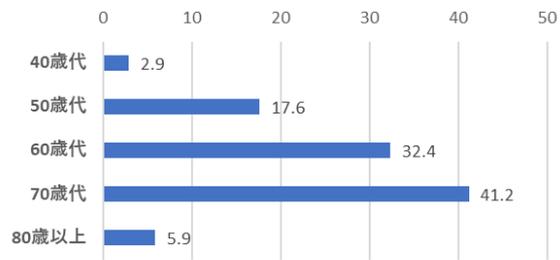


図 講座1-1 参加者の年代

2. この講座を知ったきっかけ	34	100%
広報かつしか	19	55.9
葛飾区ホームページ	3	8.8
アプリ	5	14.7
チラシ・ポスター	3	8.8
知人の紹介	1	2.9
その他 (HC、メール等)	3	8.8

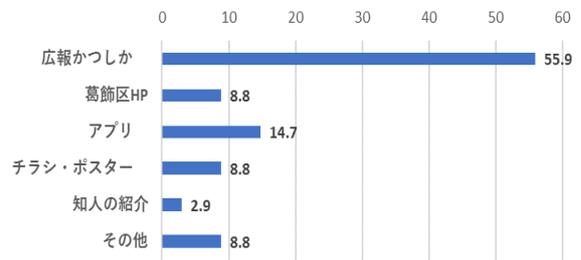


図 講座1-2 講座を知ったきっかけ

3. 本日の講座内容は参考になったか	34	100%
なった	31	91.2
だいたいなった	1	2.9
あまりならなかった		0.0
参考にならなかった		0.0
無回答	2	5.9

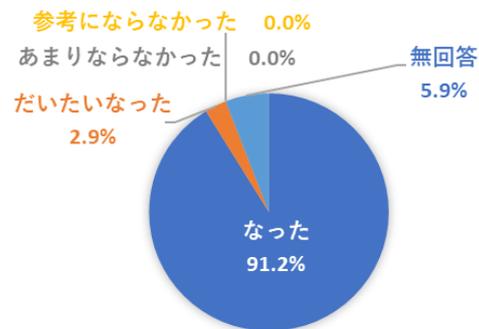


図 講座1-3 参考になったか

4. 講座内容を知人や家族に話そうと思うか	34	100%
話そうと思う	32	94.1
話そうと思わない	0	0.0
わからない	2	5.9

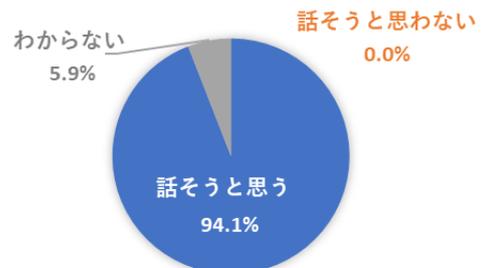


図 講座1-4 講座内容を知人や家族に話そうと思いますか

3. 参考になったか

回答 25名

		災害時の栄養を考える 普段の備蓄に加えたい食品
年代	参考になったか	自由記載
40歳代	なった	非常時にとっても参考になる工夫を知ることができた
50歳代	なった	テキストがそのまま冊子になるのでとてもありがたい。 アルファ米+野菜ジュースが一番現実的に思いました。 試食も大変参考になりました。
50歳代	なった	食品の備蓄の必要性を強く感じた
50歳代	-	非常食についてどのように考えたらよいかについても参考になった防災食について 知ることができて良かった
50歳代	-	冷蔵庫の活用について冷蔵と冷凍の使える時間は参考になった
50歳代	なった	備蓄品をカラー写真と品名も示し、具体的に見られたことが何よりも簡単に行動に移せるものだった 聞いて流した感じにならずに学べた 食事が1番、次の行動へとつなげる エネルギー、ポリ袋利用早速やってみます
60歳代	なった	たんぱく質の重要性、時系列で説明してくださりわかりやすかった
60歳代	なった	災害の話、非常食の具体例、試食、質疑応答
60歳代	だいたい なった	知らないことを色々と聞くことができ、大変勉強になった
60歳代	なった	非常時に備えての備蓄、ある食品の使う順番について、アルファ米の試食ができたこと
60歳代	なった	ポリ袋での調理 たんぱく質
60歳代	なった	これを備蓄するとよいという食品の紹介が具体的でよかった。資料が丁寧だが字が小さく読みにくいものがあつた
60歳代	なった	現在家にある備蓄品を見直しのきっかけとなった。また、10月22日に町会の防災訓練があるので、今回のセミナーの中のものを紹介させて頂きたいと思った。アルファ米+野菜ジュースを実践予定。本日はありがとうございました。
70歳代	なった	揃えようと思った
70歳代	なった	災害時に対する備蓄食品に関する知見を得たアルファ米試食は勉強になった
70歳代	なった	アルファ米はローリングストックで食べたが、野菜ジュースで作るのは良いと思った
70歳代	なった	備蓄の大切さと同時に栄養も考慮して備えることも大事であるということを実感した。水はもちろん必需品と考えていましたが、やはり体の健康、心の健康を考えることが精神的にも安心感がもてて少しでもストレスになく過ごせることの大切さを学びました。
70歳代	なった	具体的でわかりやすかった ローリングストックやっています 冷凍庫に水を凍らせるをやってみます
70歳代	なった	冷凍庫にペットボトルを入れようと思う
70歳代	なった	備蓄品がビジュアルで参考になった
70歳代	なった	災害、備蓄に関する講座はたくさんありますがユニークな視点からのお話で参考になりました
70歳代	なった	とても参考になり、ローリングストックを心がけたいです。
70歳代	なった	とても参考になりました。 たんぱく質の重要性がわかりました。
70歳代	なった	備蓄の必要性また災害時の食事について、特にアルファ米の利用の仕方は参考になりました。早速、料理してみます。
80歳代	なった	多少の知識はありましたが、改めて必要性を認めました

4. 家族や知人に話そうと思いますか

回答 21名

年代	参考に なったか	話そうと 思う	自由記載
50歳代	なった	思う	調理実習(ジブロック等含む)食材、加工後の食品の保存方法 国産応援、地産地消応援の為できること、加工品の産地表示の注意点 「賞味」期限切れ食品を活用しようなどの講座を定期的にお願したい
50歳代	-	思う	最近コンビニとかスーパーでお惣菜を買うことが増えてなかなか自分で作らなくなってしまっ た。手作りの大切さを再確認しました
50歳代	なった	思う	日頃からローリングストックをしていましたが、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをプラスできるよ うストックを見直そうと思います
50歳代	-	思う	切り干し大根、きなこ、ロングライフ牛乳なども常備したい
50歳代	なった	思う	外出時、乳幼児がいるママが注意することなど対象の話も聞きたかった
50歳代	なった	思う	最後の皆さんの質問もとても貴重でためになるものでしたので、質問者、先生のどちらともマイ クを使って、よく聞こえるようにしてほしい。
60歳代	なった	思う	とても参考になりました
60歳代	なった	思う	前回は栄養のことを扱った講座に参加しました、災害時の今回の話はとても役に立ちました。 今後も生活に役立つ講座を希望します
60歳代	だいたい なった	思う	もう少し回数を増やしてほしい
60歳代	なった	思う	レジュメの文字が全く見えない、2in1を希望、野菜ジュースをもどしたご飯は芯があって食べ にくかった 水で戻した白米は食べられた
60歳代	なった	思う	試食したご飯はもっともどす時間を延ばしたほうが良いと思います白米は特に芯があってひど かった
60歳代	なった	思う	初めて食べたアルファ米おいしかったです ありがとうございます
60歳代	なった	思う	防災の日にあった内容でとても心にのこる講座でした 先生のお話もとても聞きやすかつという間に時間がすぎました
60歳代	なった	思う	質問者の質問がききとれなかった マイクを渡してほしい
70歳代	なった	思う	講師の先生の声が小さくマイクを使用しているようですが聞きづらかった
70歳代	なった	思う	防災士で情報共有します。
70歳代	なった	思う	初めて参加したが思ったよりいろいろと参考になりました
70歳代	なった	思う	実践に即したお話でとても分かりやすかった。食品の紹介もありとても参考になった 備蓄とは 食品だけでなく、調理器具ガスボンベも用意も忘れないということを実感しました。
70歳代	なった	思う	久しぶりに聞いてよかった
70歳代	なった	思う	新小岩は遠い！ 立石とか亀有、金町いいですね(10/6亀有地区センターはgood) アル ファ米おいしかった
70歳代	なった	思う	アルファ米は以前使ったことがあります今はいろいろ開発されているんだなあと思いました。 ありがとうございます
70歳代	なった	思う	子供たちにも家族で話し合っていこうと思います
70歳代	なった	思う	講師の先生だけはマスクを外して話されたら私たちには聞こえるのではないかと思います。

〈アンケート結果 講座2〉

「けっこう似ている！アスリートとシニアの食事」

	人 (%)
1. あなたの年齢	43 100%
40歳代	1 2.3
50歳代	4 9.3
60歳代	14 32.6
70歳代	20 46.5
80歳以上	4 9.3

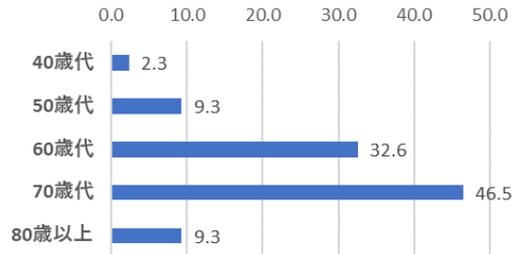


図 講座2-1 あなたの年齢

(複数回答可)

2. この講座を知ったきっかけ	人	%
広報かつしか	29	67.4
葛飾区HP	4	9.3
アプリ	8	18.6
チラシ・ポスター	6	14.0
知人の紹介	0	0.0
その他	2	4.7

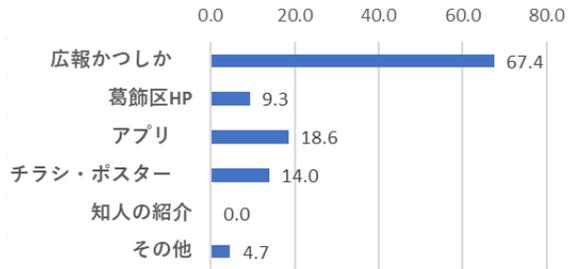


図 講座2-2 講座を知ったきっかけ

3. 本日の講座内容は参考になったか	人	%
なった	35	81.4
だいたいなった	6	14.0
あまりならなかった	1	2.3
参考にならなかった	0	0.0
無回答	1	2.3

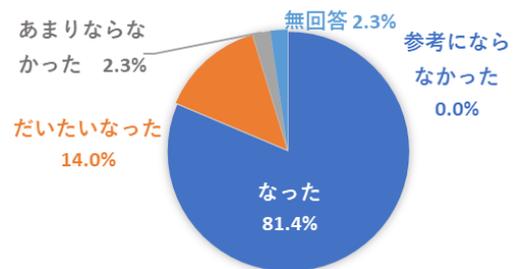


図 講座2-3 参考になったか

4. 講座内容を知人や家族に話そうと思うか	人	%
話そうと思う	37	86.0
話そうと思わない	3	7.0
わからない	2	4.7
無回答	1	2.3

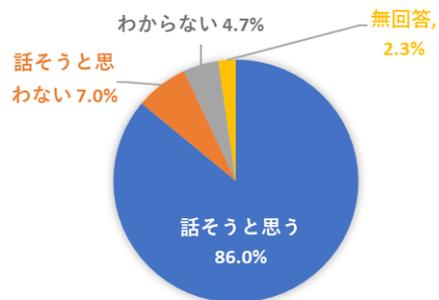


図 講座2-4 講座内容を知人や家族に話そうと思いますか

3. 本日の講座は参考になったか

回答 24名

けっこう似ている！アスリートとシニアの食事

年代	参考になったか	自由記載
40歳代	なった	高齢の父がものすごく食べるのですが今日のお話を参考にたんぱく質、糖質量を考えていきたいと思った
50歳代	なった	料理にたんぱく質をどう取り入れるかのメニュー参考になりました
50歳代	なった	シニアでもたんぱく質を摂ることの重要性を認識できた
50歳代	なった	いかにたんぱく質が大切か、改めて再認識しました
60歳代	なった	とても興味深い内容でした
60歳代	なった	若い時と比べると確実に足の筋肉が落ちている事を感じる時があります。筋肉を維持するのにたんぱく質が必要なことがわかりました
60歳代	なった	お肉って基本だとすごく少ないと思っていたんですが、たくさん食べた方が良いとわかり、うれしくなりました。とは言え基本以上に食べていたんですがその為病気知らずで元気に毎日活動しています。
60歳代	なった	「筋肉の合成に関わる～」が興味深かった
60歳代	なった	わかりやすい内容でこれからの食生活をきちんとしていこう！という気持ちになりました
60歳代	なった	簡単に作れる料理 主食、主菜、副菜、たんぱく質の重要性
60歳代	なった	解説がわかりやすくユーモアまじえて楽しかった 質問にも明解に答えて頂きよかった。
70歳代	なった	知っていることもあったが科学的な数字で納得することができたのがよかった
70歳代	なった	なんとなく頭の中にあったものがはっきりして来ました
70歳代	なった	献立を考える
70歳代	なった	3度の食事、たんぱく質、野菜頑張ってください
70歳代	なった	即実行できそうな内容の講義は大変参考になりました。帰りに食材を買って元気を取り戻します
70歳代	無回答	主食を食べないとたんぱく質がエネルギー源になると知りました
70歳代	なった	元気食堂で食べてみたい
70歳代	だいたい なった	内容的には満足する内容でした 題名と内容があまり関連性がない？
70歳代	なった	アスリートと同じ量を食べる
70歳代	なった	シニアの食事、たんぱく質をきちんと取れる様努力してみます 筋肉の維持を大切にします
70歳代	なった	毎日の食事に生かそう
80歳代	なった	手間をかけなくてもおいしくバランスよく食べることが出来るので、短い時間で億劫がらずに野菜をたくさん食べる
80歳代	あまりならなかった	アスリートとシニアの食事といった題なのに簡単な文字だけで？ 例えばサラダは450gとかもっと具体的な話を聞きたかった

4. 講座内容を知人や家族に話そうと思うか

回答 18名

年代	話そうと思うか	自由記載
50歳代	思う	勉強になりました ありがとうございます
50歳代	思う	わかりやすくとても参考になります
60歳代	思う	聖栄大学知っていましたが水元に住んでいると遠い
60歳代	思う	たんぱく質をしっかりと食べる、3食バランスよく食べる、主食は抜かない シニアの食事についてわかり善かったです
60歳代	思う	ブロッコリー100g 4.3gのたんぱく質でした
60歳代	思う	はがき申し込み等めんどうなので、ネット申込みができる講座にしてください。
60歳代	思う	短時間で良かったと思います (1~1.5時間)
60歳代	思う	初めて参加しましたがとても有意義でした これからもこのような講座を開いてください
60歳代	思う	余談を交えながらとてもためになるお話をありがとうございます
70歳代	思う	抽選結果は5日か前に届きました。せめて1週間前にはお知らせしていただくと助かる
70歳代	思う	ありがとうございます
70歳代	思う	ありがとうございます
70歳代	思う	とてもわかりやすかった
70歳代	思う	またやって下さい
70歳代	思う	ありがとうございます
70歳代	思う	とてもわかりやすく楽しく聞くことが出来ました
70歳代	思う	ありがとうございます
80歳代	思わない	もうちょっと 深い知識を知りたかったので少し残念でした

3) オープンキャンパス

(1) 高校生へのPRについては、年間6回の東京聖栄大学でのオープンキャンパスにて元気食堂事業及びかつしか知っ得メモの取り組み内容について説明した。

(2) 配布物

- 元気食堂マーク入りティッシュペーパー 100 個
- 「かつしか知っ得メモ」冊子 100 冊

4) 「かつしか知っ得メモ」の原稿データ作成

健康や栄養、食等関するさまざまな情報を取りまとめたカードで毎月1~2 テーマの原稿作成を東京聖栄大学生が担当している。令和5年度は以下のテーマで作成した。

令和5年度 かつしか知っ得メモ テーマ

上半期 月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
今月の食材 メニュー提案	あざり	鯉	大葉	杏子	モロヘイヤ	かぼちゃ
	あざりの トマトスープ	旬・産地・栄養 養・なまり節とは	大葉とは・栄養 養・保存法	あんずジャム	モロヘイヤと キャベツの おかか和え	かぼちゃの きんぴら
健康栄養情報	新生活の 食事	高齢者と 低栄養	和食文化 太巻きずし	脂質異常症 予防	和食文化 ずんだ餅	減塩
下半期 月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
今月の食材 メニュー提案	かぶ	長ねぎ	れんこん	鰯	あずき	よもぎ
	かぶと 豚バラの みそ炒め	鶏ねぎ 団子スープ	青のり れんこん	鰯の塩昆布 バターソテー	お事汁	よもぎ饅頭
健康栄養情報	歯科医師会 おいしく 食べよう	減塩の習慣	子供の頃から 減塩を	高血圧と 減塩	保健所 行ってみよう かつしかの 元気食堂	生涯スポーツ課 運動に ついて

令和6年2月号 (No.177)
葛飾区食育推進ネットワーク
かつしか知っ得メモ

今月の食材: あずき

舌くからあずきの紫色は邪気を払うと言われ、ハレの日の食材とされています。2月8日、12月8日の第九日の行事では、無病息災を祈って味噌汁にあずきを加えた「お事汁」を食べる風習があります。ごぼう、人参、芋、大根、こんにやく、あずきの6種を入れるので「六寶汁」とも言われます。

※ 国内三大産地: 北海道(約90%)、丹波、備中
粒が5.5ミリ以上で、大きく色の濃いものを「大納言」と呼ぶ。主に粒あんや替納豆、蒟蒻などに使用される。「丹波大納言あずき」や「備中大納言あずき」などがある。

※ 栄養素:
食物繊維と糖質で構成される炭水化物が主体の豆。たんぱく質を含み、脂質はほとんど含まない。特に、ビタミンB群や鉄、カリウムなどのミネラルも含む。

■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力: 東京聖栄大学 管理栄養学科 ※禁断断断断・使用
この原稿は、印刷の権利を保有しています。

新生活は、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は賞券の日

お事汁

【材料(4人分)】
・じゃが芋 2個 ・大根 150g
・人参 1/2本 ・ごぼう 1/2本
・こんにやく 1/2枚 ・だし汁 4カップ ・味噌 大まじ4
・あずき水漬 大まじ4(80g)

【作り方】
① じゃが芋・大根、人参はいちよう切りにする。ごぼうはきれいに洗ってささがきにし、水にさらしておく。
② こんにやくは縦半分に切り、輪切りにし煎湯でさつと茹でてザルにあげておく。
③ 鍋にだし汁、①、②を入れて加熱する。沸騰したらたん火にしてふたをし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
④ あずきを加え、味噌を溶き入れて完成。

■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■禁断断断断・使用
この原稿は、印刷の権利を保有しています。

令和6年2月号 (No.177)
葛飾区食育推進ネットワーク
かつしか知っ得メモ

行ってみよう! 「かつしかの元気食堂」

「かつしかの元気食堂」とは、お客様が栄養バランスの良いメニューや不足しがちな野菜がとれるメニューを選べたり塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店です。

1. 新7Qの認定店がある。
このステッカーが自印

2. 主食・主菜・副菜がそろった「バランスメニュー」などを食べることができる。

3. 「健康的な食のサービス」を利用できる。
野菜をとりたいた方は、野菜の量を選べます。メニューが選べます。
エネルギーを控えたい方は、主食の量を選べます。主食の種類を選べます。
塩分を控えたい方は、うす味で注文できる。汁やつゆを選らして注文できる。発塩減塩を選べるなどがあります。

※ お店によって実施しているサービスは異なります。

店舗情報や詳細は、葛飾区ホームページからご覧いただけます。

■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■禁断断断断・使用
この原稿は、印刷の権利を保有しています。

5. 事業評価と調査結果

1) 「かつしかの元気食堂」登録店アンケート調査

- (1) 調査日時 令和5年 7月～8月
- (2) 調査対象 「かつしかの元気食堂」登録店
- (3) 調査方法 質問紙法（自筆式、記名）により調査員が「かつしかの元気食堂」登録店の責任者へアンケートを直接配布し、アンケート記入後回収した。
- (4) 調査項目 元気食堂参加後の変化、宣伝効果の有無、宣伝効果の方法、区への要望、かつしか知っ得メモへの要望、「かつしかの元気食堂お食事券」の取り扱い・要望等

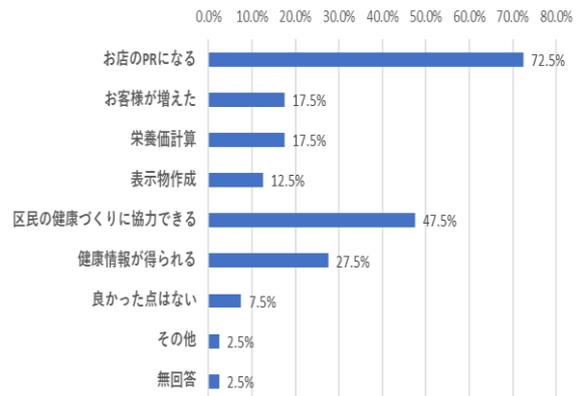
(6) 調査結果 配布 40

(7) 店舗、回収 40 店舗、回収率 100%

Q1. かつしかの元気食堂推進事業に参加してよかった点

(複数回答可)

選択肢	回答数	回答率
お店のPRになる	29	72.5%
お客様が増えた	7	17.5%
栄養価計算	7	17.5%
表示物作成	5	12.5%
区民の健康づくりに協力できる	19	47.5%
健康情報が得られる	11	27.5%
良かった点はない	3	7.5%
その他	1	2.5%
無回答	1	2.5%
合計	83	



Q2. 区では区報を始め、様々なツールでかつしかの元気食堂認定店のPRをしています、宣伝効果はありましたか。

選択肢	令和3年度		令和4年度		令和5年度	
	回答数	回答率	回答数	回答率	回答数	回答率
あった	11	73.3%	3	21.4%	24	60.0%
なかった	4	26.7%	4	28.6%	10	25.0%
その他	0	0.0%	7	50.0%	2	5.0%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	4	10.0%
合計	15	100.0%	14	100.0%	40	100.0%

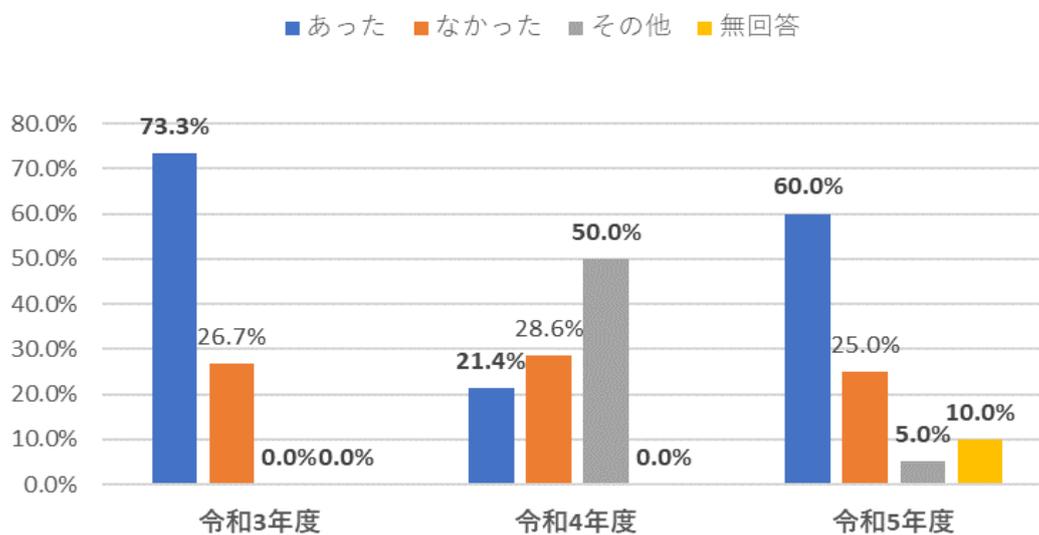
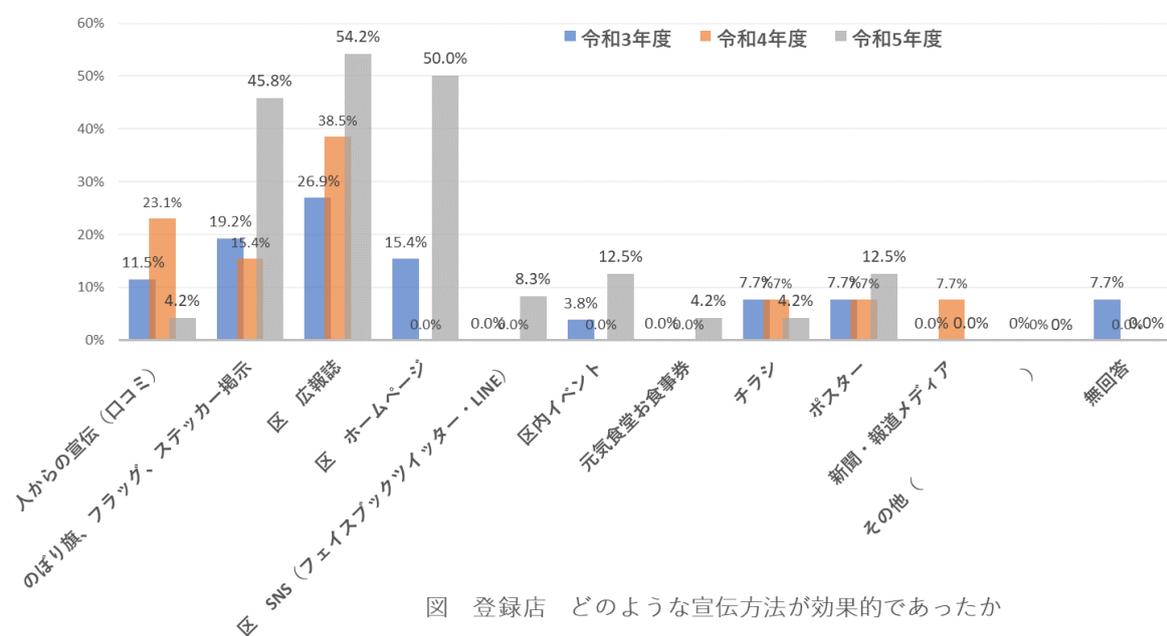


図 登録店 宣伝効果はあったか

Q3. Q2で「1. あった」と回答したお店の方にお聞きします。どのようなPR方法が効果的だったと思いますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

選択肢	(複数回答可)					
	令和3年度		令和4年度		令和5年度	
	回答数	回答率	回答数	回答率	回答数	回答率
	26		13		24	
人からの宣伝（口コミ）	3	11.5%	3	23.1%	1	4.2%
のぼり旗、フラッグ、ステッカー掲示	5	19.2%	2	15.4%	11	45.8%
区 広報誌	7	26.9%	5	38.5%	13	54.2%
区 ホームページ	4	15.4%	0	0.0%	12	50.0%
区 SNS（フェイスブック・ツイッター・LINE）	0	0.0%	0	0.0%	2	8.3%
区内イベント	1	3.8%	0	0.0%	3	12.5%
元気食堂お食事券	0	0.0%	0	0.0%	1	4.2%
チラシ	2	7.7%	1	7.7%	1	4.2%
ポスター	2	7.7%	1	7.7%	3	12.5%
新聞・報道メディア	0	0.0%	1	7.7%	-	-
その他（ ）	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
無回答	2	7.7%	0	0.0%	0	0.0%
合計	52		26		71	



Q4. 「かつしかの元気食堂」を続けていく上で、区に対して要望する項目上位2つに○をつけてください。

(複数回答可)

選択肢	令和3年度		令和4年度		令和5年度	
	回答数	回答率	回答数	回答率	回答数	回答率
	15		14		40	
健康的なレシピの提供	8	53.3%	3	21.4%	13	32.5%
栄養価計算	4	26.7%	4	28.6%	8	20.0%
店内の目メニュー表やポスターの作成	4	26.7%	4	28.6%	9	22.5%
お客様に役立つ健康情報の提供	9	60.0%	6	42.9%	22	55.0%
新しいPR方法 (例：お店のPR動画)	5	33.3%	7	50.0%	9	22.5%
あなた自身や従業員の健康に役立つ健康情報やアドバイス	3	20.0%	0	0.0%	3	7.5%
その他 ()	0	0.0%	1	7.1%	2	5.0%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	33		25		66	

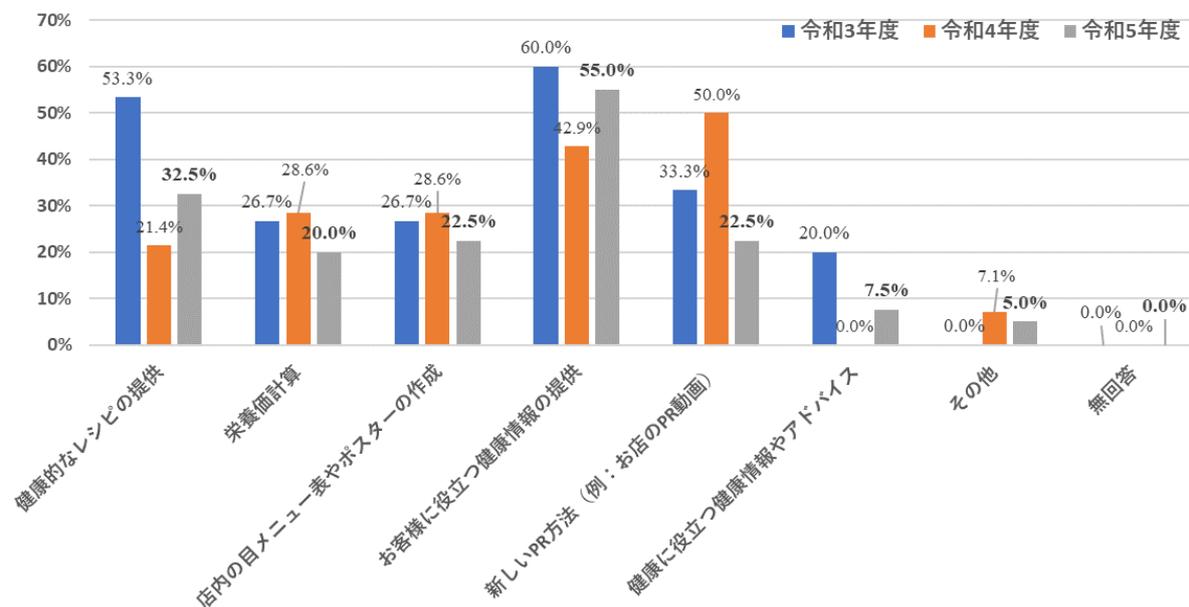


図 登録店 区に要望する項目 (複数回答可)

Q5. 店内で掲示して頂いている「かつしか知っ得メモ」についてお聞きします。

令和5年度は「かつしか知っ得メモ」は「旬の食材」・「和食文化」・「健康づくりや生活習慣病予防の食生活」の3つのテーマで構成されています。3つのうち、記事のテーマや内容が良いと思うものはどれですか？上位2つに○をつけて下さい。

選択肢	(複数回答可)					
	令和3年度		令和4年度		令和5年度	
	回答数	回答率	回答数	回答率	回答数	回答率
旬の食材	14		13		40	
年代毎の栄養・食生活	12	85.7%	13	100.0%	32	80.0%
和食文化	3	21.4%	2	15.4%	-	-
健康づくりや生活習慣病予防の食生活	7	50.0%	2	15.4%	7	17.5%
健康づくりや生活習慣病予防の食生活	7	50.0%	0	0.0%	21	52.5%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	3	7.5%
合計	29		17		63	

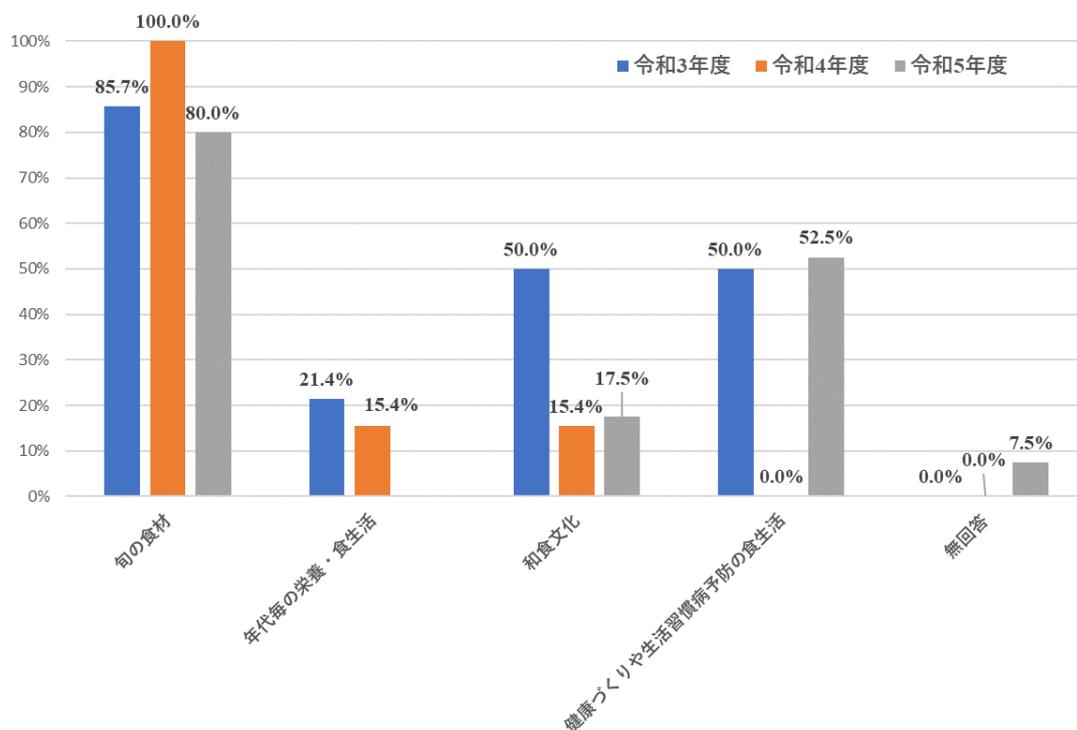


図 登録店 かつしか知っ得メモテーマの内容が良いと思うもの

※ 令和3年、4年の選択肢の「年代毎の栄養・食生活」は「健康づくりや生活習慣病予防」のテーマの中で考えています。

Q6. 「かつしか知っ得メモ」の内容はいかがですか？

選択肢	令和3年度		令和4年度		令和5年度	
	回答数	回答率	回答数	回答率	回答数	回答率
わかりやすい	14	93.3%	10	71.4%	28	70.0%
普通	1	6.7%	4	28.6%	9	22.5%
わかりにくい	0	0.0%	0	0.0%	1	2.5%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	2	5.0%
合計	15	100.0%	14	100.0%	40	100.0%

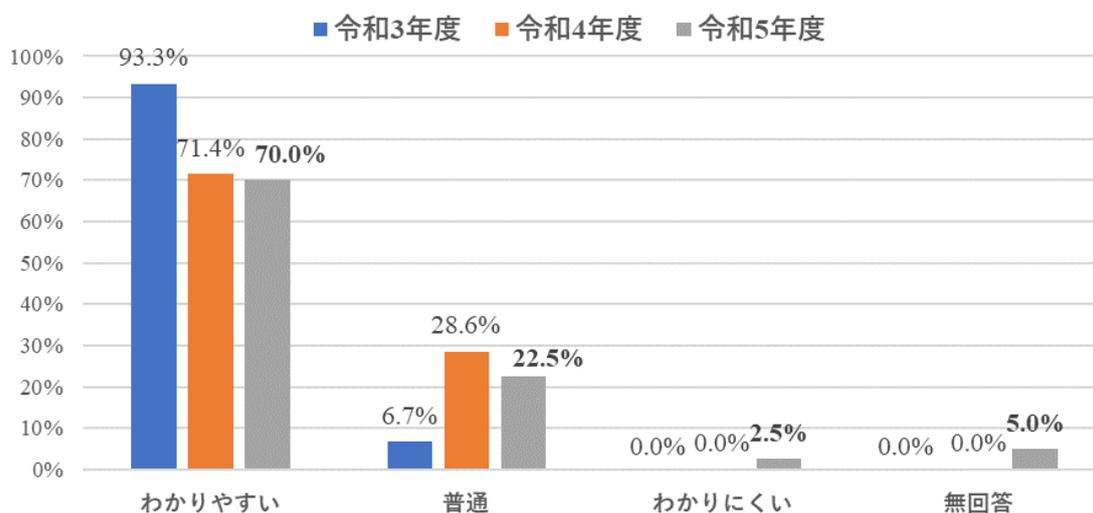


図 登録店 「かつしか知っ得メモ」の内容はいかがですか

令和5年度

Q6で「わかりにくい」と答えた方にお聞きします。どんな点がわかりにくいですか？

- ・字体、フォントなど高齢者でも見やすいように大きめが良い

Q7. 「かつしか知っ得メモ」に載せて欲しいテーマはありますか？

- ・世界の料理
- ・コストカットできる料理やソース・ドレッシングなどのアイデア（物価高のため）
- ・食材を使ったレシピなどが載っていていいと思います。

- ・中華
- ・たとえば豚肉と小松菜と一緒に食べれば相乗効果があるとかいろいろ
- ・魚についてのテーマ
- ・葛飾区との姉妹都市等の食文化や郷土料理など
- ・今の所は特にありません
- ・現状でよいと思います
- ・旬の食材・健康について
- ・季節の情報についてが良い
- ・旬の食材やレシピのPR
- ・中華の食材量や料理についてもふれてほしい
- ・葛飾の歴史とその食に関する事

Q8. 「かつしかの元気食堂お食事券」を活用したPR について、「かつしかの元気食堂お食事券」を取り扱ったことがありますか

平成5年度

選択肢	回答数	回答率
ある	13	32.5%
ない	24	60.0%
無回答	3	7.5%

取り扱った理由・取り扱わなかった理由があればご記入ください。

取り扱った理由

- ・PR効果を期待して扱いました。
- ・是非ということだったので
- ・お店のことを知ってほしかったので

取り扱わなかった理由

- ・券と現金両方必要だから（券だけで食べられないから）
- ・支払方法（キャッシュレス決済など）が多数あり、現在既に手一杯なため
- ・入金方法等が分かりにくかった。
- ・忙しいので扱うのが難しい
- ・常連さんが多いので
- ・手間がかかる
- ・現金、ペイペイ、葛飾区プレミアム商品券で手一杯
- ・取り扱うメリットがわからない。手間がかかりそう

Q9. 「かつしかの元気食堂お食事券」を取り扱ったお店に伺います

選択肢	回答数	回答率
取り扱ったことを満足している	9	69.2%
改善してほしい点がる	2	15.4%
無回答	2	15.4%

改善してほしい点

- ・換金方法の煩雑さ
- ・あまり反応がなかった
- ・うちは事務に別の職員がいるので券やお金等の受理など事務仕事は(その方が行うので)不要ですが普通のお店はそのことがめんどろに感じそうな気がします。
- ・特に改善してほしいとは思わない
- ・請求書の記入が昨年に比べ楽になりました。改善ありがとうございます。
- ・普通のお店ではなくシニアセンター内とちょっと公共の施設ですのでお客様の感じが違うと思います。
- ・「券が本物か偽物かわからない。手続きが手間」

2) 「かつしかの元気食堂」アンケート調査 (WEB)

- (1) 調査日時 令和5年7月～1月
- (2) 調査対象 葛飾区内在住または、葛飾区内在勤、在学の方
- (3) 調査方法 Webによる質問形式
- (4) 調査項目 属性、「元気食堂」の認知度、認知の場所、利用したいサービス、要望、元気食堂の利用度、弁当・宅配の利用、外食の利用、栄養成分の確認、減塩の方法、野菜の摂取量、食事の内容、体重測定の有無、アンケートを知ったきっかけ
- (5) 調査結果 回答者 535人

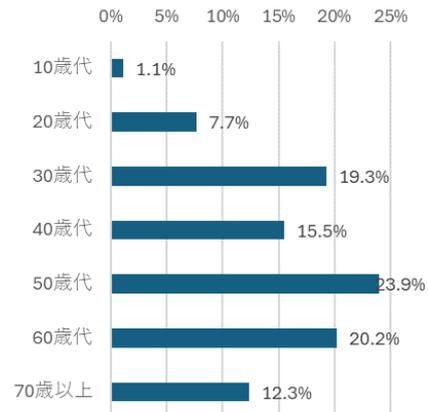
性別

選択肢	回答数	回答率
男性	151	28.2%
女性	375	70.1%
無回答	9	1.7%
合計	535	100%



年代

選択肢	回答数	回答率
10歳代	6	1.1%
20歳代	41	7.7%
30歳代	103	19.3%
40歳代	83	15.5%
50歳代	128	23.9%
60歳代	108	20.2%
70歳以上	66	12.3%
合計	535	100.0%

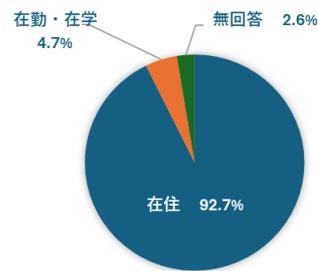


年代別の男女

	(人)	
	男性	女性
10歳代	3	3
20歳代	30	11
30歳代	85	18
40歳代	54	29
50歳代	100	28
60歳代	68	40
70歳以上	45	21

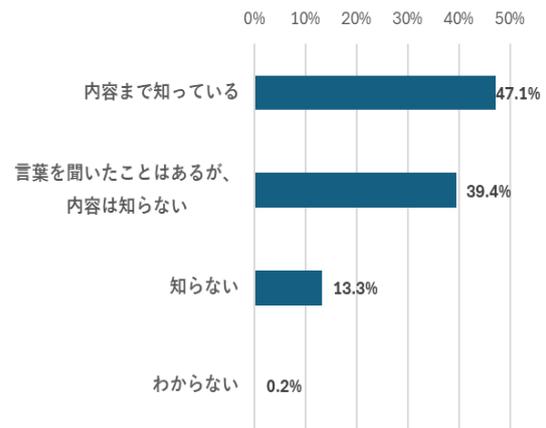
在住/在勤・在学

選択肢	回答数	回答率
在住	496	92.7%
在勤・在学	25	4.7%
無回答	14	2.6%
合計	535	100.0%



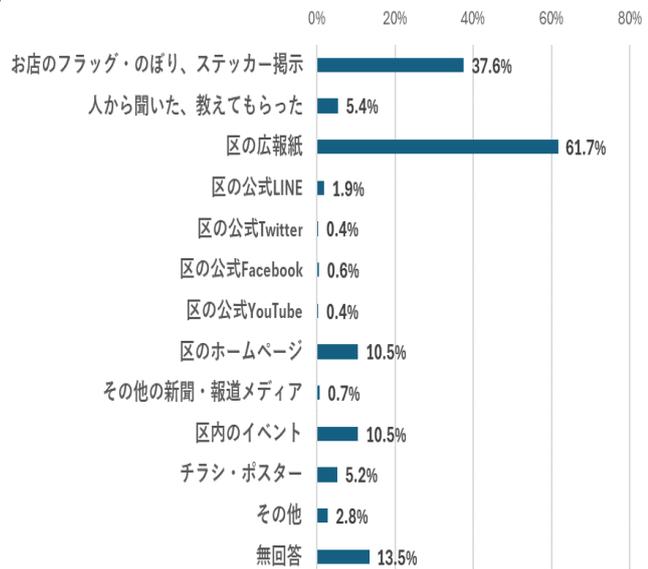
1. あなたは元気食堂という言葉を知っていますか。

選択肢	回答数	回答率
内容まで知っている	252	47.1%
言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	211	39.4%
知らない	71	13.3%
わからない	1	0.2%
合計	535	100.0%



1-2. 「かつしかの元気食堂」という言葉をどこで知りましたか (複数回答可)

選択肢	回答数	回答率
お店のフラッグ・のぼり、ステッカー掲示	201	37.6%
人から聞いた、教えてもらった	29	5.4%
区の広報紙	330	61.7%
区の公式LINE	10	1.9%
区の公式Twitter	2	0.4%
区の公式Facebook	3	0.6%
区の公式YouTube	2	0.4%
区のホームページ	56	10.5%
その他の新聞・報道メディア	4	0.7%
区内のイベント	56	10.5%
チラシ・ポスター	28	5.2%
その他	15	2.8%
無回答	72	13.5%
合計	808	



その他記載内容

- ・区役所(4)
- ・葛飾区健康アプリ(3)
- ・図書館内のタッセルで。
- ・区の健診結果の封筒に入っていた。
- ・個人の SNS 記事
- ・このサイトで知りました。
- ・かつしか健康チャレンジで
- ・以前、かつしかの元気食堂のボランティアをした事があります。
- ・元気野菜直売マップ
- ・サミット新小岩北口店の掲示板に聖栄大学の生徒さんの記事を見ました。
- ・小学校で

区のイベント、チラシ・ポスターについて具体的にご記入ください。

- ・葛飾区役所、食堂(7)
- ・区の広報誌(5)
- ・かつしか知っとくメモ(4)
- ・ふれあいランフェスタ、紅葉ウォーク、キャプテン翼カップ
- ・新小岩公園で頂いた事がありますが余り美味しくなかったのでもう一度は区の食堂にお友達と行ってみようかと思ってます。
- ・健康チャレンジでお食事券を頂いて
- ・葛飾区食育推進ネットワーク
- ・確か小学校から持って帰ってきた手紙に入っていたのを見たと思う。
- ・見やすく 分かりやすい。
- ・健康プラザのチラシを見て。区役所食堂、ウイメンズプラザの食堂、元気食堂参加チラシを見てランチを食べています。
- ・葛飾区水元にあるうどん屋さん『花もと』のチラシで知りました。
- ・毎月図書館でもらっています。
- ・居酒屋さんのテーブルに置いてありました。
- ・健康プラザかつしかの食育フェア。
- ・飲食業をしていて、お店も加盟店のため。

2. 次の文章は「かつしかの元気食堂」に関する説明です。

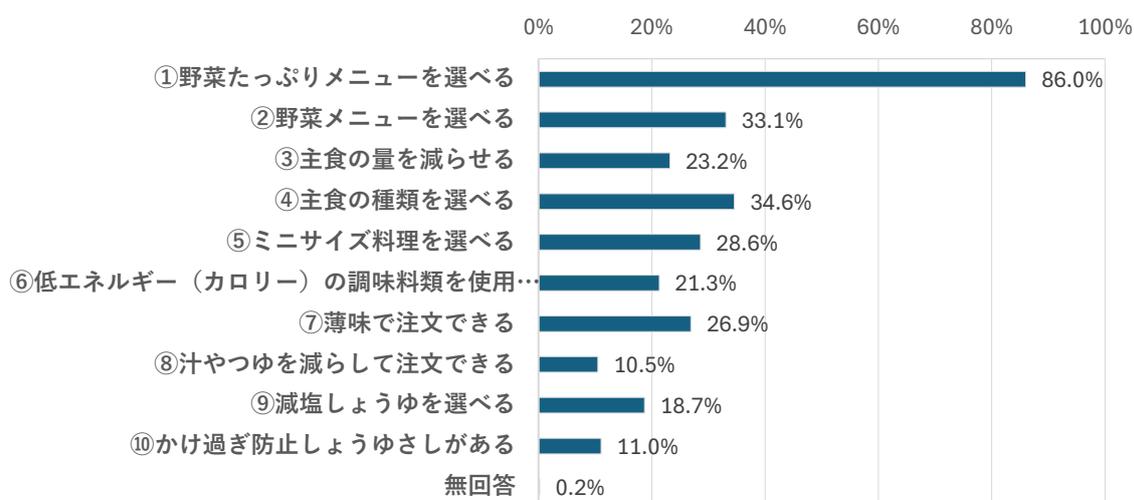
葛飾区は（ ）に配慮した食事やサービスを提供する身近な飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。

選択肢	回答数	回答率
A 健康	531	99.3%
B 環境	1	0.2%
C 経済格差	3	0.6%
合計	535	100.0%

3. 「かつしかの元気食堂」では下記の「健康的な食のサービス」を提供しています。利用したいと思うサービスはありますか。

(複数回答可)

選択肢	回答数	回答率
①野菜たっぷりメニューを選べる	460	86.0%
②野菜メニューを選べる	177	33.1%
③主食の量を減らせる	124	23.2%
④主食の種類を選べる	185	34.6%
⑤ミニサイズ料理を選べる	153	28.6%
⑥低エネルギー（カロリー）の調味料類をい	114	21.3%
⑦薄味で注文できる	144	26.9%
⑧汁やつゆを減らして注文できる	56	10.5%
⑨減塩しょうゆを選べる	100	18.7%
⑩かけ過ぎ防止しょうゆさしがある	59	11.0%
無回答	1	0.2%
合計	1573	



4. かつしかの元気食堂に対する要望や行ってほしいサービスがあればご記入ください。

- ・元気食堂の数を増やしてほしい (62)
- ・子ども向けのメニューを充実させてほしい (13)
- ・もっと元気食堂の活動内容を知って貰えるといい (9)
- ・お弁当、配食サービス、テイクアウト商品を増やして欲しい (7)
- ・安価に提供して欲しい (7)
- ・野菜メニューの種類を増やして欲しい。 (8)
- ・対象のメニュー（小鉢を含む）を増やしてほしい (5)
- ・栄養成分表示をしてほしい (5)
- ・スタンプカードやポイントなど特典がもらえるようにしてほしい (4)
- ・血糖値が上がりにくいメニューの提供 (4)
- ・地元野菜や有機栽培、地産地消を意識したメニュー (4)
- ・カロリー控えめ料理の提供 (3)
- ・味付けを薄くできるといい（減塩） (3)
- ・イベント（フードフェスタや講座、教室等）を増やして欲しい。 (3)
- ・休日でも利用できる店舗を増やしてほしい (3)
- ・お店の一覧を簡単に検索できるようにしてほしい。 (2)
- ・WoLN アプリとのタイアップ (2)
- ・区役所の食堂など、元気食堂の1ヵ月分の献立がみたい (2)
- ・アレルギー表記の徹底をお願いしたいです。
- ・いろいろな店で小盛りメニューを増やしてもらいたい。
- ・ヴィーガン対応食があればよいです
- ・お肉と生の魚が嫌いなので、それ以外のタンパク質や野菜が沢山とれるメニューがあると嬉しいです。
- ・ご飯おかわり
- ・セットメニューも嬉しいが主菜副菜を選べたら嬉しい
- ・タンパク質たっぷりメニュー
- ・ティータイムや、夜もやっている場所が欲しい
- ・どの辺が元気食堂として関わっているか、メニューをもう少しわかりやすく表示してほしい。
- ・フードロスメニュー
- ・メニューを教えてほしい。
- ・メニュー投票をして、人気メニューを献立に立てて欲しいです。
- ・メンタルに優しい食事をお願いします
- ・学割を設けてほしい
- ・葛飾区役所食堂のカレーの福神漬は、無着色のものにしてほしいです。真っ赤な福神

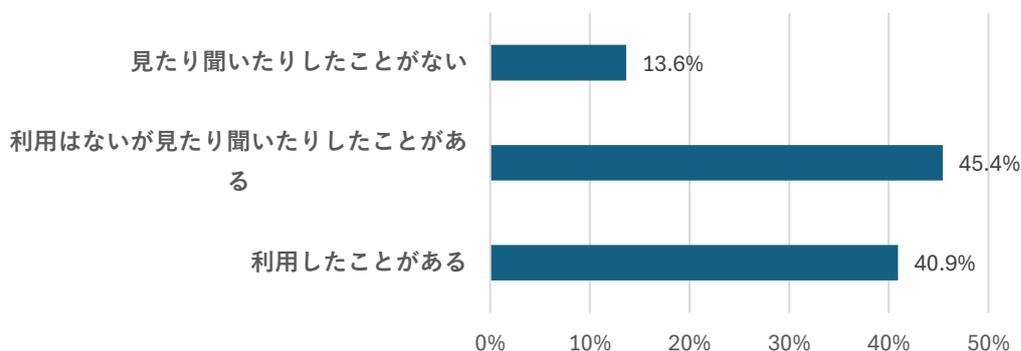
漬けは、少量でも食べたくありません。

- ・区役所の一階に有る元気食堂は酷いと思います。
- ・価格の割に美味しく無いし、量も少ない。メニューがマンネリ化している。
- ・犬と一緒に入れる店が増えれば嬉しい。
- ・元気食堂という名前の割に、内容はダイエット関連の量を減らしたり、野菜多めにするという。
- ・理解できるし賛同もする。でもちゃんと考えれば理解できて分かるけど、健康に問題ありで食事から見直していくことが中々厳しいから難しく、成果が出ないのであって悩んでいるんだと思う。量多く、味濃いめで満足のいく食事が提供されたいと思う反面、それは出せないで個人的には名前負けしてないかな？とは常々思っている。難しいけど生活習慣問題ありの人でもしっかり食べられる物を出しているというアピールを、もっともっとしていった方がいいと思う。
- ・元気食堂を利用した効果の測定を公表しては良いかと。利用させるのが目的ではなく利用したことによる効果が大切かと。
- ・元気野菜を、どこの農家さんのものか分かったら、より親近感があると思うので、表示してみてもいい？
- ・行った事はありませんが、子供を連れてぜひ行きたいと思いました。
- ・黒米や黒豆が入っているご飯を選択できるとうれしいです。また、野菜がゴロゴロ入っているカレーがあると良いです。
- ・今後もこの取組を続けてほしい。
- ・子供割引
- ・試食会があれば参加したいと思います。
- ・実際に健康料理を作る講座
- ・旬のものが食べられるメニューを発信してほしいです。
- ・食べきれない料理の持ち帰り
- ・食材の産地国名がわかるとありがたい。
- ・食堂で使用している野菜の直売（不定期）
- ・酢を置いて欲しい（以前は置いてあった）。
- ・世界の料理
- ・生野菜だと量を食べるのが大変なので、温野菜のようなメニューをたくさんの店でもらえればうれしい。薄味のポン酢などで家では食べていますが、外食メニューには見当たらないのが残念。
- ・代替え品食品ご提案（お肉→こんにゃく、豆腐、大豆など）
- ・地域の小さな食堂とそれを利用する人たち両方が元気になる元気食堂をもっと増やしてほしいです
- ・朝ごはんメニューをモーニングとしてやってほしい

- ・電子マネー(Suica など)やクレジットカード、葛飾区商品券を使用できるようにしてほしい
- ・土日も営業してるところが近所にあると嬉しい。(見かけたところは自宅から少し離れてるところだったため)
- ・昔は元気食堂だった店が今はやってない理由の公表
- ・美味しいご飯の種類を増やしてってください。
- ・味噌汁を差額でけんちん汁にするサービス
- ・料理のレシピ等がわかる冊子やチラシもあると自宅でも作れると思います。
- ・無回答 336 人 (62.8%)

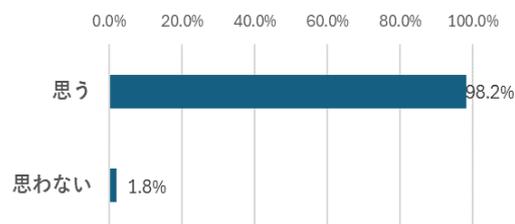
5. 「かつしかの元気食堂」を利用したり、聞いたりしたことがある。
利用したいと思いますか。

選択肢	回答数	回答率
利用したことがある	219	40.9%
利用はないが見たり聞いたりしたことがある	243	45.4%
見たり聞いたりしたことがない	73	13.6%



6-1 5. の利用したことがある人 (219 人) で
「かつしかの元気食堂」をこれからも利用したいと思いますか。

選択肢	回答数	回答率
思う	215	98.2%
思わない	4	1.8%

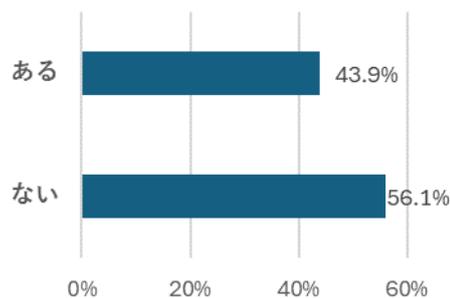


6-2. 利用したいと思わない理由をご記入ください

- ・魅力がいまいち分からない
- ・値段が高く、それに対して料理の盛り付けや味もそこまで良くなかった。
- ・自宅の近くにないから
- ・区役所の食堂のレベルを考えると、他に行く気がしません。

7. 「かつしかの元気食堂」などでは「かつしか
知っ得メモ」を掲示しています。
見たことがありますか。

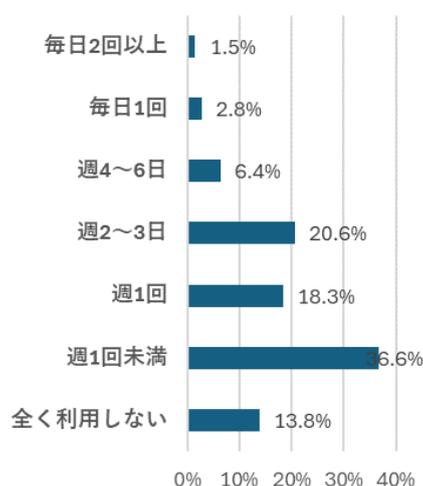
選択肢	回答数	回答率
ある	235	43.9%
ない	300	56.1%
合計	535	100.0%



8. あなたの食生活について伺います。

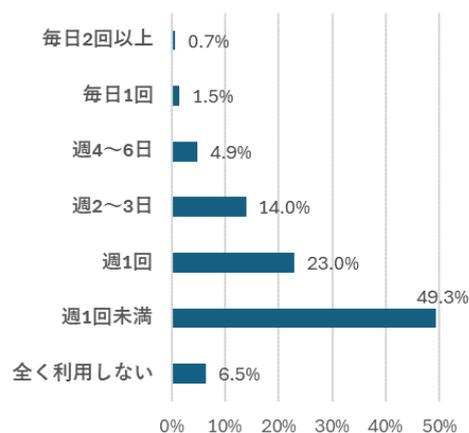
持ち帰り弁当や惣菜、宅配食やデリバリーをどのくらい利用していますか。

選択肢	回答数	回答率
毎日2回以上	8	1.5%
毎日1回	15	2.8%
週4~6日	34	6.4%
週2~3日	110	20.6%
週1回	98	18.3%
週1回未満	196	36.6%
全く利用しない	74	13.8%
合計	535	100.0%



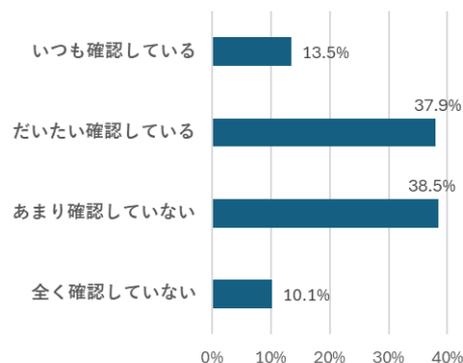
9. 外食(飲食店での食事)をどのくらい利用
していますか。

選択肢	回答数	回答率
毎日2回以上	4	0.7%
毎日1回	8	1.5%
週4~6日	26	4.9%
週2~3日	75	14.0%
週1回	123	23.0%
週1回未満	264	49.3%
全く利用しない	35	6.5%
合計	535	100.0%



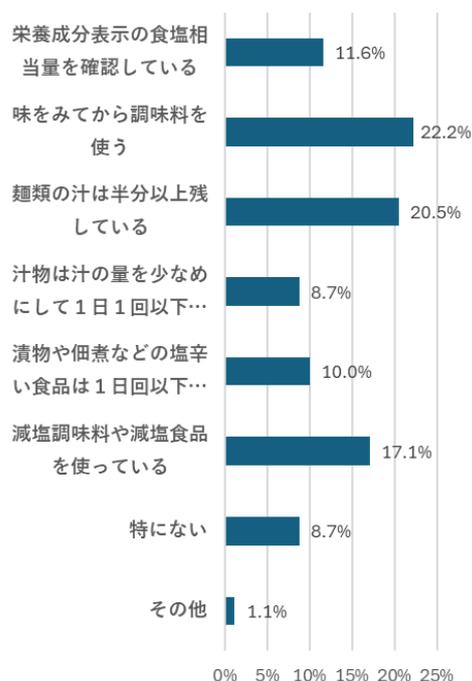
10. 食品を購入するときに栄養成分表示を確認していますか。

選択肢	回答数	回答率
いつも確認している	72	13.5%
だいたい確認している	203	37.9%
あまり確認していない	206	38.5%
全く確認していない	54	10.1%
合計	535	100.0%



11. 減塩のために普段行っていることがありますか。(複数回答可)

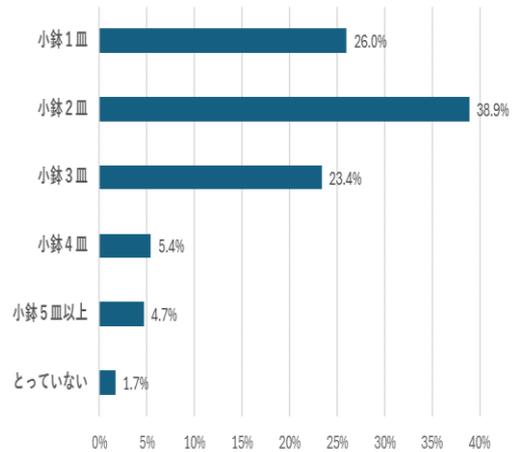
選択肢	回答数	回答率
栄養成分表示の食塩相当量を確認している	118	11.6%
味をみてから調味料を使う	226	22.2%
麺類の汁は半分以上残している	209	20.5%
汁物は汁の量を少なめにして1日1回以下にしている	89	8.7%
漬物や佃煮などの塩辛い食品は1日回以下にしている	102	10.0%
減塩調味料や減塩食品を使っている	174	17.1%
特にない	89	8.7%
その他	11	1.1%
合計	1018	



※ 無回答なし

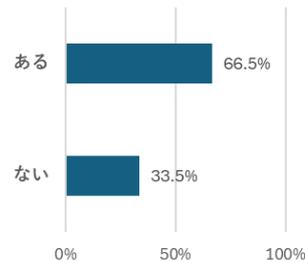
12. 普段の食事で1日にどれくらいの量の野菜をとっていますか

選択肢	回答数	回答率
小鉢1皿	139	26.0%
小鉢2皿	208	38.9%
小鉢3皿	125	23.4%
小鉢4皿	29	5.4%
小鉢5皿以上	25	4.7%
とっていない	9	1.7%
合計	535	100.0%



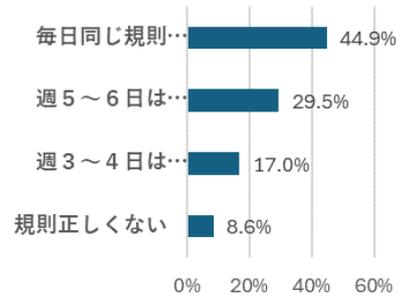
13. ほぼ毎日、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上ありますか

選択肢	回答数	回答率
ある	356	66.5%
ない	179	33.5%
合計	535	100.0%



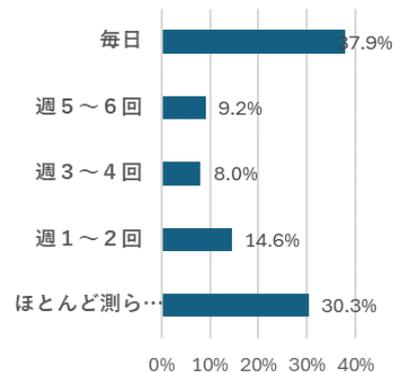
14. 普段の食事時間と回数は規則正しいですか

選択肢	回答数	回答率
毎日同じ規則で食べる	240	44.9%
週5～6日は同じ規則で食べる	158	29.5%
週3～4日は同じ規則で食べる	91	17.0%
規則正しくない	46	8.6%
合計	535	100.0%



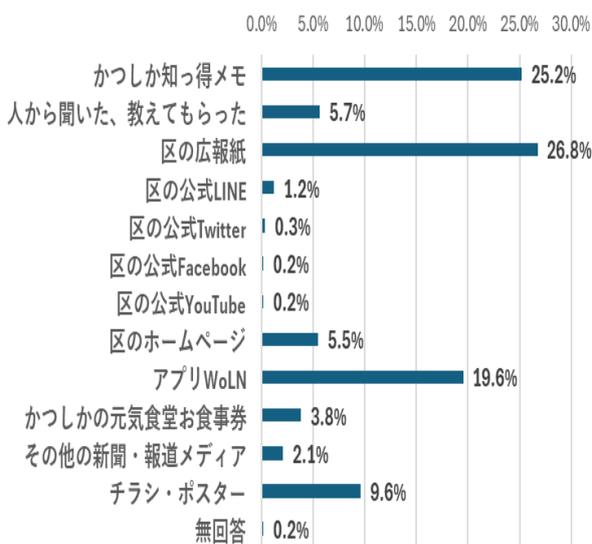
15. 体重を測定していますか

選択肢	回答数	回答率
毎日	203	37.9%
週5～6回	49	9.2%
週3～4回	43	8.0%
週1～2回	78	14.6%
ほとんど測らない	162	30.3%
合計	535	100.0%



16. このアンケートを知ったきっかけ。(複数回答可)

選択肢	回答数	回答率
かつしか知っ得メモ	147	25.2%
人から聞いた、教えてもらった	33	5.7%
区の広報紙	156	26.8%
区の公式LINE	7	1.2%
区の公式Twitter	2	0.3%
区の公式Facebook	1	0.2%
区の公式YouTube	1	0.2%
区のホームページ	32	5.5%
アプリWoLN	114	19.6%
かつしかの元気食堂お食事券	22	3.8%
その他の新聞・報道メディア	12	2.1%
チラシ・ポスター	56	9.6%
無回答	1	0.2%
合計	584	



3) 「かつしかの元気がでる食堂」認定店のメニュー調査

- (1) 調査目的 「かつしかの元気が出る食堂」で提供されている元気が出るメニューがメニューの基準（主菜・副菜等で400～500kcal、食塩3.3g以下、野菜120g以上）内で提供されているか確認する。認定店に訪問のうえ、メニューの食材量を計量し、栄養計算を行い認定内容の確認をした。
- (2) 調査対象 「かつしかの元気食堂」認定店 葛飾区役所食堂
- (3) 調査方法 対象店舗に実際提供されている料理を秤量法により、エネルギー量及び栄養素量の推定を行った。レシピがある場合は記入の不備等を対象者に聞き取りをしながら食品名や重量の推定を行った。揚げ物の吸油量率、乾物の戻し倍率は、国民健康・栄養調査や文献等を参考に重量換算を行った。汁物などの食塩相当量は、塩分計（デジタル塩分濃度計 EB-158P, EISHIN 製）を用い、調理%から食塩相当量を算出した。
日本食品標準成分表 2020（八訂）に準拠した、栄養ソフトウェア（エクセルアドイン栄養プラス（建帛社））にてエネルギーおよび栄養量を算出した。
- (3) 調査時期 令和5年9月～10月認定店
1回目 令和5年9月25日（水）
2回目 令和5年10月11日（火）
3回目 令和5年10月24日（火）
- (4) 調査結果 以下のとおり

調査日：令和5年9月25日（水）

店舗名：葛飾区役所食堂

調査対象：9月の元気になるメニュー 蒸し鶏の梅ソース

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal、食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
531	36.2	15.8	68.7	3.3	107
kcal	g	g	g	g	g

食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	117	1	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	7		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	103	2	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	4		
		海藻類	22		
		種実類	1		
主菜	たんぱく質6g	肉類	100	4	3～5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	11		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	1	-	-
		嗜好飲料	1	-	-



判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスの
副菜(ふくさい)	適量 ●	よいメニューです。
主菜(しゅさい)	やや改善が必要 ○	食事バランスガイドでは、主食1つ、副菜が2つ、主菜が4つとなっており、やや主菜が多めの結果となっております。

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal、食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	改善が必要 ▲	日本食品標準成分表 2020年版(八訂)で計算した結果ですがエネルギーが少なめです。
食塩相当量	適量 ●	食塩相当量は適量です。
野菜の量	やや少ない ○	野菜の量は、盛り付け時の誤差も考えられますが、野菜類ときのごで107gでした。海藻類も合わせると129gになりますが、できるだけ均等に盛り付け不足が生じないように注意しましょう。

調査日：令和5年10月11日（火）

店舗名：葛飾区役所食堂

調査対象：10月の「元気になるメニュー」豚しゃぶ胡麻ダレソース

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
551	30.5	18.9	72.1	3.6	115
kcal	g	g	g	g	g



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	117	1	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	7		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	115	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	6		
		種実類	1		
主菜	たんぱく質6g	肉類	71	3	3~5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	67		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	6	-	-
		嗜好飲料	0		

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1~3つ、副菜1~2つ、主菜1~3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしょく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスの
副菜(ふくさい)	適量 ●	よいメニューです。
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	改善が必要 ▲	日本食品標準成分表 2020年版(八訂)で計算した結果ですがエネルギーが少なめです。
食塩相当量	やや改善が必要 ○	食塩相当量は適量です。
野菜の量	やや改善が必要 ○	野菜の量は、盛り付け時の誤差も考えられますが115gでした。海藻類も合わせると121gになりますが、できるだけ均等に盛り付け不足が生じないように注意しましょう。

調査日：令和5年10月24日（火）

店舗名：葛飾区役所

調査対象：10月の「元気が出るメニュー」肉じゃが

メニューの基準：主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上のメニュー

計算結果

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
557	27.8	10.7	94.4	3.1	89
kcal	g	g	g	g	g



食事バランスガイド



食事区分	1SVの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	117	1	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	7		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	89	4	5～6
		いも類	145		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	24		
種実類	2				
主菜	たんぱく質6g	肉類	52	3	3～5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	13		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	6	-	-
		嗜好飲料	1	-	-

判定 適量は●、やや改善が必要は○、改善が必要は▲で判定を表しています。

基準① バランスについて

主食1～3つ、副菜1～2つ、主菜1～3つ(わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準)

	判定	アドバイス
主食(しゅしよく)	適量 ●	わたしの街のえらべる食堂の登録メニューの基準に合うバランスのよいメニューです。
副菜(ふくさい)	適量 ●	
主菜(しゅさい)	適量 ●	

基準② 栄養量について

主菜・副菜等で400～500kcal，食塩相当量3.3g以下、野菜120g以上(かつしかの元気がでるメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	改善が必要 ▲	日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算した結果ですがエネルギーが少なめです。 食塩相当量は適量です。 野菜のみの量は89gでしたが、いも類・海藻類を合わせると258gとなりますので、副菜がたっぷりとれるメニューとなっております。

令和5年度「かつしかの元気食堂」推進事業に関する受託研究報告書

発行日 令和6年3月
編集・発行 東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科
〒124-8530 東京都葛飾区西新小岩 1-4-6
TEL 03-3692-0211(代) FAX 03-3692-0213
監修 葛飾区保健所 健康づくり課
かつしかの元気食堂 推進協議会
