
令和 6 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 7 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	2
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作成.	9
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
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) 対象店舗の栄養価計算結果	20
6) 「かつしかの元気がでる食堂」認定店のメニュー調査.....	35
4. 普及PR	39
1) イベント	39
2) オンラインクイズ食育講座の作成及び放映（令和4～令和6年度）	39
3) 公開講座	41

4) オープンキャンパス	4 5
5) 「かつしか知っ得メモ」の原稿データ作成	4 5
5. 事業評価と調査結果	4 7
1) 「かつしかの元気食堂」登録店アンケート調査	4 7
2) かつしかの元気食堂メニューレシピ集に関するアンケート	5 3
3) 「かつしかの元気食堂」アンケート調査（WEB）	5 6
6. まとめ	6 8

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6年度は、令和3年度から続いている区内大型スーパー「イトーヨーカ堂 亀有店」と葛飾区保健所、東京聖栄大学の「産・管・学」連携の基、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6年度も区民に向けた健康づくり情報を発信するため、教員による公開講座を実施した。11月には、東京聖栄大学聖栄葛飾祭において、「かつしかの元気食堂10周年記念 食を通して未来のかつしかを元気にしよう」として記念講演会・シンポジウムを開催し163人の学生・地域住民・元気食堂事業者等参加した。さらに、認定店のメニューの栄養価計算及び認定店・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) 栄養表示と栄養価計算結果（買取調査結果）

(1) 「かつしかの元気食堂」登録店における栄養表示のためのメニューの栄養価計算結果

(2) 「かつしかの元気食堂」登録店の元気がでるメニューの栄養価計算結果

4) 「かつしかの元気食堂」の普及PR

(1) イベント及び公開講座

(2) 「かつしか知っ得メモ」原稿データの作成

5) 「かつしかの元気食堂」推進事業に関する調査分析

(1) 「かつしかの元気食堂」推進事業に関するお尋ね（登録店アンケート）

(2) かつしかの元気食堂メニューレシピ集に関するアンケート（登録店）

(3) かつしかの元気食堂アンケート（WEB）

3. 研究期間

令和6年4月～令和7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：かつしか知っ得メモ作成、メニューの栄養価計算、公開講座等普及

PR活動、かつしかの元気食堂アンケート（認定店及びWEB調査）等

研究協力者 管理栄養学科 教授 宮内眞弓、教授 正田良介、教授 高橋美恵子

准教授 膳法浩史、准教授 星野浩子、専任講師 田中広美、助教 柴田隆一

助手 山川万実、山岸咲希、喜家武雅美

管理栄養学科 17・18期生

調査員 門口芳美

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

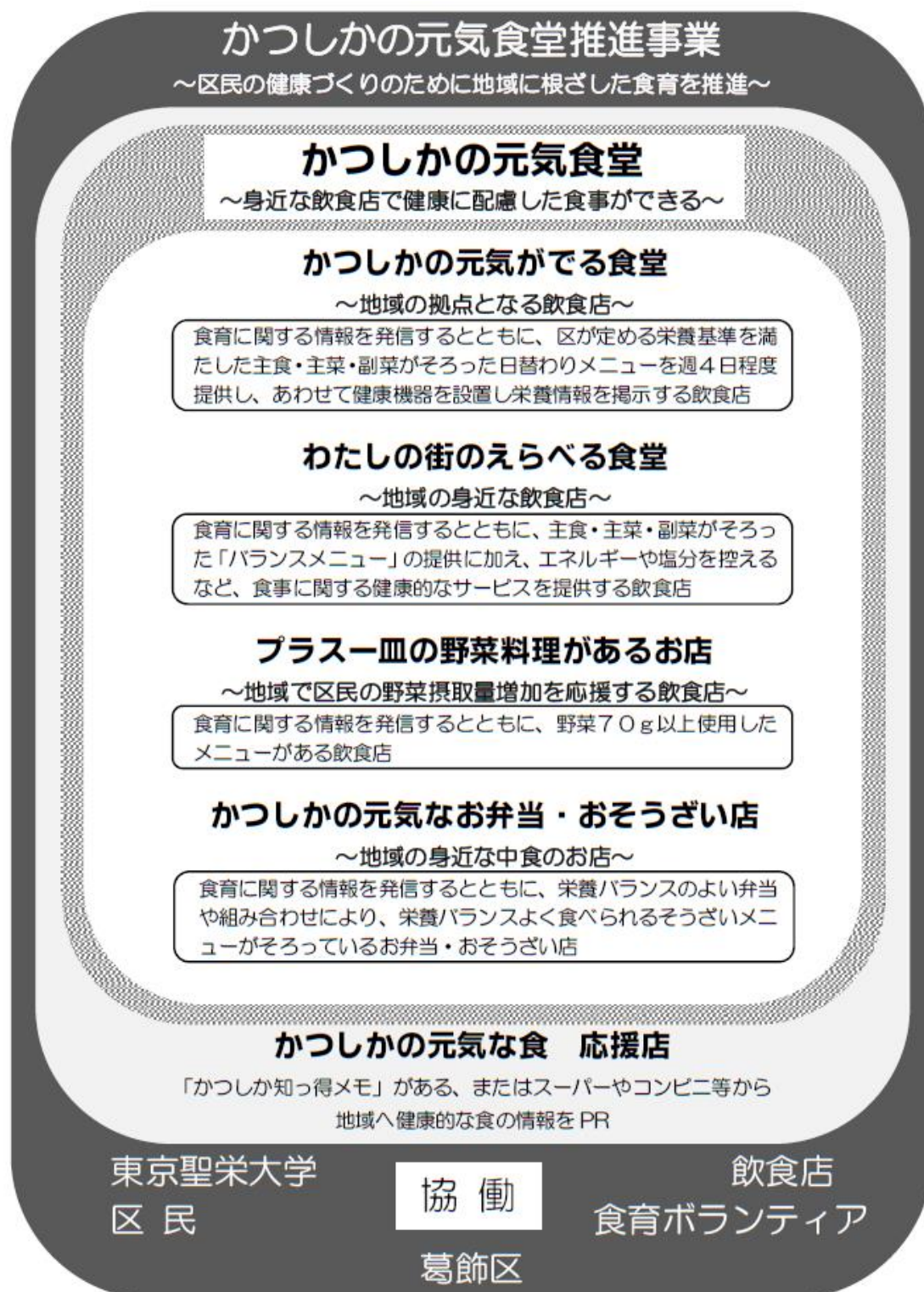


図1 かつしかの元気食堂推進事業

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6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」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12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、季節をイメージして作成した。写真2は、弁当箱に盛り、販売会予定の11月をイメージして、食材を変更している料理もある。12メニューは、1月すき焼き風うどん、2月冬のラタトゥイユ風丼、3月牛時雨のNEWちらし寿司、4月春彩-はるいろ-五色丼、5月食欲そそるニューローハン、6月コーンバターライスのカオマンガイ丼、7月ハヤシソースで味わうチキンハンバーグのロコモコ丼、8月夏バテ防止！冷製旨辛うどん、9月たっぷり野菜ときのこのビビンバ丼、10月秋を感じる！彩り野菜と焼きさば丼、11月1日の1/2量野菜がとれるパーコー丼、12月鶏肉と冬野菜のカレードリアであった。

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6年度 元気がでる1料理で主食+主菜+副菜弁当開発 テイクアウトできる形式であること		
	かつしかのベジ軽弁当	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450kcal以上～650kcal未満	主食・主菜・副菜の組み合わせとする エネルギー650kcal以上～850kcal未満
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・いも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・いも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

すき焼き風うどん

うどん/トッピング(はくさい、れんこん、にんじん、さやいんげん、しいたけ)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
503kcal	25.3g	20.3g	52.9g	2.7g

冬のラタウイユ風丼

ご飯/ラタウイユ/チーズソース

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
621kcal	26.5g	20.4g	80.4g	2.9g

牛時雨のNEWちらし寿司

五目ちらし寿司/牛肉の時雨煮/錦糸卵/トッピング(なのはな、さやいんげん)/紅しょうが

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
757kcal	22.9g	26.9g	97.1g	2.7g

春彩はるいろ五色丼

炊き込みご飯/じゃがいも/肉味噌/さわらのそぼろ/チンゲンサイのナムル/キャベツのゆかり和え/にんじんの煮しめ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
653kcal	35.5g	25.0g	89.9g	3.4g

食欲そそるニューローハン

ご飯/ローハン/トッピング(チンゲンサイ、にんじん、ねぎ)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
622kcal	20.6g	18.8g	92.8g	2.2g

コーンバターライスのカオマンガイ丼

コーンバターライス/鶏肉/トッピング(キャベツ、アスパラガス、赤パプリカ、黄パプリカ)/ソース

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
746kcal	33.7g	26.7g	94.8g	3.4g

ハヤシソースで味わうチキンロコモ風丼

ご飯/ハンバーグ/ハヤシソース/目玉焼き/じゃがいも/ブロッコリー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
753kcal	35.6g	32.2g	79.2g	3.0g

夏バテ防止！冷製旨辛うどん

うどん/トッピング(えび、レタス、なす、オクラ、ヤングコーン、かいわれ大根)、豆乳ゴマたれ/キムチ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
518kcal	24.8g	24.8g	48.1g	2.8g

たっぷり野菜ときのこのビビンバ丼

ご飯/肉そぼろ/豆苗とモヤシのナムル/にんじんとれんこんのナムル/きのこの炒め/ゆで卵

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
549kcal	23.7g	11.7g	87.0g	2.2g

秋を感じる！彩り野菜と焼きさば丼

ご飯/まつなの和え物/にんじんの甘辛炒め/たまねぎときのこのバター炒め/さつまいもの甘煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
669kcal	22.9g	22.2g	94.9g	3.2g

1日の1/2量野菜がとれるバーコー丼！

ご飯/バーコー/野菜あん(はくさい、さつまいも、チンゲンサイ/赤パプリカ、しいたけ、にんじん)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
829kcal	27.3g	330.0g	115.3g	2.6g

鶏肉と冬野菜のカレードリア

ご飯/カレードリア/ほうれん草/じゃがいも/マッシュルーム

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
546kcal	24.7g	24.8g	95.1g	2.8g

写真1 「元気がでるメニュー」季節をイメージした12メニュー

すき焼き風うどん

うどん/トッピング(はくさい、れんこん、にんじん、さやいんげん、しいたけ)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
503kcal	25.3g	20.3g	52.9g	2.7g

冬のラタウイユ風丼

ご飯/ラタウイユ/チーズソース

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
621kcal	28.5g	20.4g	60.4g	2.9g

牛時雨のNEWちらし寿司

五目ちらし寿司/牛肉の時雨煮/錦糸卵/トッピング(なのはな、さやいんげん)/紅しょうが

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
757kcal	22.9g	28.9g	97.1g	2.7g

春彩-はるいろ-五色丼

炊き込みご飯/じゃがいもの肉味噌/さわらのそぼろ/チンゲンサイのナムル/キャベツのゆかり和え/にんじんの煮しめ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
653kcal	35.5g	25.0g	69.9g	3.4g

食欲そそるニューローハン

ご飯/ルーローハン/トッピング(小松菜、にんじん、ねぎ)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
622kcal	20.6g	18.8g	92.8g	2.2g

コーンバターライスのカオマンガイ丼

コーンバターライス/鶏肉/トッピング(キャベツ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ)/ソース

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
745kcal	33.7g	26.7g	94.8g	3.4g

ハヤシソースで味わうチキンロコモ風丼

ご飯/ハンバーグ/ハヤシソース/目玉焼き/さつまいも/ブロッコリー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
753kcal	36.6g	32.2g	79.2g	3.0g

夏バテ防止！冷製辛うどん

うどん/トッピング(えび、レタス、なす、オクラ、ヤングコーン、かいわれ大根、さつまいも)、豆乳ゴマたれ/キムチ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
518kcal	24.8g	24.8g	48.1g	2.8g

たっぷり野菜ときのこのピピン丼

ご飯/肉そぼろ/豆苗とモヤシのナムル/にんじんとれんこんのナムル/きのこの炒め/ゆで卵

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
549kcal	23.7g	11.7g	87.0g	2.2g

秋を感じる！彩り野菜と焼きさば丼

ご飯/にまつな和え物/にんじんの甘辛炒め/たまねぎときのこのバター炒め/さつまいもの甘煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
666kcal	22.9g	22.2g	94.9g	3.2g

1日の1/2量野菜がとれるバーコー丼！

ご飯/バーコー/野菜あん(はくさい、さつまいも、チンゲンサイ/赤パプリカ、しいたけ、にんじん)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
829kcal	27.3g	33.0g	115.3g	2.6g

鶏肉と冬野菜のカレードリア

ご飯/カレードリア/ほうれん草/じゃがいも/マッシュルーム

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
546kcal	24.7g	24.8g	55.1g	2.8g

写真2 「元気がでるメニュー」販売会11月に寄せた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13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

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石田優弥、保健所から、相馬栄養士、喜藤栄養士、東京工芸大学勝倉准教授、ゼミ生、大学からは、小林学部長、宮内学科長、風見教授、佐藤准教授、柴田助教、山川助手、山岸助手、喜屋武助手。

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、最後に石田様、先生方から講評をいただいた。





写真3 全体写真および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。カレンダー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、1月、6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） 健康推進課

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 2024 年 10 月 24 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、例：食欲そそる牛肉ルーローハン

(1) 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して作成した。

・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

(1) 書式的事項

葛飾区のベジ軽、ベジ充の基準に沿った1皿で主食・主菜・副菜を兼ねる野菜たっぷり時短レシピカード(図2参照)

(2) 責任表示に関する事項

発行 葛飾区健康部(保健所) 健康推進課

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 2024年10月24日

(4) 形態に関する事項：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」

1皿で主食・主菜・副菜を兼ねるメニュー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3参照)。

・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4参照)。



図3 調理時間表示

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4 エネルギー・栄養素の表示(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。

野菜 (総量)
188g



図 5 野菜(総量)の表示(例)

図 6 かつしかの元気食堂マーク

エ かつしかの元気食堂マークは図 6 のとおり

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 8 品目、表示推奨 20 品目、計 28 品目アレルギー表示した(図 7 参照)
- ・表示義務(8 品目): 卵、乳、小麦、えび、かに、くるみ、そば、落花生
- ・表示推奨(20 品目): アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



図 7 アレルギーの表示例

カ レシピのポイントについて表示した(図 8 参照)。

作り方

【炊き込みご飯】

- 鶏もも肉、たけのこを一口大に切る。
- 精白米、水、ごま油、鶏もも肉、たけのこを混ぜて炊く。

【じゃがいもの肉味噌】

- じゃがいもを一口大に切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600W 5分加熱する。
- フライパンに油を引き、鶏もも肉、じゃがいもを入れて炒める。
- 混ぜあわせた肉味噌を加えてよく和える。
- ごまを振る。

【さわらのそぼろ】

- さわらに塩を振る。
- フライパンに油を引き、中火で焼く。
- 熱いうちにほぐす。

【チンゲンサイのナムル】

- チンゲンサイを1.5cm幅に切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600W 3分加熱する。
- 混ぜ合わせたドレッシングを加えて和える。

【キャベツのゆかり和え】

- 千切りキャベツを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600W 2分加熱する。
- ゆかりを入れ、和える。

【にんじんの煮しめ】

- にんじんを1cm幅に切り、大小の板型で抜く。
- 鍋に水と醤油を入れ、水分が飛ぶまで煮る。

【盛り付け】

- 器に炊き込みご飯、肉味噌、そぼろ、ナムル、ゆかり和えを盛り、煮しめを乗せたら完成。

材料 2人分(g) (概量)

精白米	200 (1カップ)	いりごま(白)	2 (小さじ1)
水	260 (米の1.3倍)	さわら(骨なし)	80
鶏もも肉	80	じゃがいも	2 (小さじ1)
たけのこ(冷凍)	20	キャベツ	100 (4杯)
ささがきごぼう(市販)	20	チンゲンサイ	2 (小さじ1)
ごま油	10 (小さじ2杯)	中巻だし(顆粒)	4 (小さじ1)
鶏もも肉	2 (小さじ1)	醤油	少々
みりん	14 (大さじ1杯)	千切りキャベツ(市販)	80
砂糖	6 (小さじ1杯)	ゆかり(乾燥入り)	1 (ひとつまみ)
じゃがいも	100 (中1個)	にんじん	60 (4本)
鶏ひき肉	100	醤油	50 (2カップ)
鶏もも肉	6 (大さじ1)	酒	10 (大さじ1杯)
ささがきごぼう	12 (大さじ1)	ごま油	4 (小さじ1杯)
みりん	10 (小さじ2杯)	醤油	2 (小さじ1)

野菜 (総量)	アレルギー 表示	鶏肉	小麦	大豆	乳類	ごま	牛肉	豚肉	ゼラチン
190g	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
	653kcal	35.5g	25.0g	69.9g	3.4g				

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

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: 東京工科大学



図 8 レシピカード例

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。食材は簡単に購入でき、安価で、手軽にできるものを取り入れ、野菜にはきのこ・海藻類も含めて 140 g 以上で作成したが、今年度は食材価格の高騰が見られた。

「健康日本 21 (第 3 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。140g の野菜は、栄養管理では健康を保つため重要なことであるが、原価管理的には容易なことではなく、より安価な食材で創意工夫をする必要性が重要であると思われる。

来年度は、今年度以上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進めていきたい。

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。

完成した料理の撮影は、東京工芸大学勝倉准教授に協力を頂いた。今年度が最後となる。10 年間協力いただき、心より感謝を述べたい。

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、学生達の大きな思い出となり、今後の自信につながっていくと思われる。

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」8メニューを図9のかつしかの元気食堂加盟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の4店舗（高砂店、四つ木店、亀有駅前店、亀有店）で、11月20日（水）～11月24日（日）の5日間販売された。また、11月23日（土）、24日（日）においては、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、「彩り野菜のやみつきルーロー飯 754円（税込み）」と「ハヤシソースの鶏ハンバーグ弁当 754円（税込み）」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株式会社武蔵野フーズが学生とやり取りを繰り返し、メニューが決定し、チルド弁当が作成された。

図9 区広報紙（10月25日号抜粋）

2) イトーヨーカドー亀有店での販売

日時 令和6年11月23日（土）、24日（日）

場所 イトーヨーカドー亀有店

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 学部長 小林陽子、教授 風見公子、助教 柴田隆一
 18 期生学生
 ルーロハン班長：高橋優斗、安田隆人、関口春一輝、西村夕陽、橋本笑佳
 ハンバーグ班長：泉玲志、宇佐美杏、内田紗來、安藤諒、山川夢璃彩

弁当販売数 200 食×2 種×2 日

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）また実際の販売形態は写真 4 で示す。

彩り野菜のやみつきルーロー飯



販売価格
754円(税込み)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	17.1g	10.3g	71.0g	2.5g

ハヤシソースの鶏ハンバーグ弁当



販売価格
754円(税込み)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
670kcal	22.5g	23.2g	94.5g	3.3g

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



写真4 販売時のパッケージ

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年次では事業所、病院、保健所等の臨地実習を体験します。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部管理栄養学科の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学に励んでいます。このお弁当は、葛飾区の**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うれしいです★

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食環境を整備する「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。



鮮やかな野菜がたくさん入った、
五香粉と八角が香る
ルーローハンとなっています！

ベジ軽

栄養成分
エネルギー 448kcal
たんぱく質 17.1g 炭水化物 71.0g
脂質 10.3g 食塩相当量 2.5g



**お肉たっぷり
やみつきルーローハン**

**ハヤシソースの
鶏ハンバーグ弁当**



ベジ充

栄養成分
エネルギー 670kcal
たんぱく質 22.5g 炭水化物 94.5g
脂質 23.0g 食塩相当量 3.3g

鶏ハンバーグが入った、
ボリュームたっぷりな一品となっています！
ぜひ買い求めください！


東京聖栄大学
 Tokyo Seiei College

図11 学生作成リーフレット

配布物 料理カード、かつしかの元気食堂 PR 用のポケットティッシュ、
学生作成リーフレット（図 11）

販売の様子 本年度はチルドで販売し、消費期限が 3 日間あった。また、試食をすることも
できた（写真 5）。



写真 5 販売の様子

3) 報道等 NHK E テレ「明日も晴れ！人生レシピ」

「健康寿命と食」は、4 月に東京都北区と荒川区の取り組みが紹介され、今回は第 2 弾として、葛飾区の「かつしかの元気食堂推進事業」が紹介され、その中で塩分の摂りすぎや野菜摂取不足を改善するため、区が推奨するメニュー作りが取り上げられ、かつしかの元気食堂と東京聖栄大学の取り組みが放送された（写真 6）。

タイトル：健康寿命第 2 弾 運動と食で生活改善

放送日時：11 月 8 日（金）20 時～20 時 45 分のうち、後半 15 分程度紹介された。

再放送 11 月 14 日（木）12 時 15 分～13 時



写真6 Eテレ「明日も晴れ！人生レシピ」一部抜粋

4) 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10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4年目で、初めてチルド弁当開発に臨んだ。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。5日間で約1500食販売された。また、学生が携わった2日間に関しては、試食をお客様に出すことが出来、「薄味だけれどおいしい。」「野菜がたっぷりでよい。」などの声を聞くことが出来た。つまり、「かつしかの元気食堂」を広域にPRすることができ、購入して下さったお客様以外にも、味や野菜量を理解していただくことが出来たことは大変良かったことと言える。

開発メニューは2つで、「ハヤシソースの鶏ハンバーグ」は、目玉焼きが販売では難しく、ゆで卵に変更になったものの、大きな変更はなかった。しかしながら、「彩り野菜のやみつきルーロー飯」は、昨今の食品価格の高騰のため、主材料である牛肉が豚肉に変更となった。商品開発をする過程で多くの要素を考えなければならないこと、関わった学生は、理解をしたと思われる。今後は益々認定店や家庭において作りやすく、安価で、調理時間も短く済むようなレシピ開発が望まれる。多くの店や家庭で1品でもよいので、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、栄養価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、栄養計算ソフトプログラム「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6年6月5日（水）～7月5日（金）

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メニューの栄養価計算を行った。（表1参照）

栄養計算および食事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1 栄養計算実施の対象店舗

令和6年度

エリア	業種	店名	調査日	ランチ・定食 メニュー数
青戸	カフェ	+choice	6月5日（水）	1メニュー
水元	カフェ	CAFÉ SUNY's	6月6日（木）	1メニュー
亀有	そば	そば処 花蔵	6月12日（水）	2メニュー
お花茶屋	レストラン	ミラーン	6月13日（木）	4メニュー
金町	カフェレストラン	B.C.S café ルシュ	6月27日（木）	4メニュー
水元	レストラン	洋風料理 NAKAMURA	7月5日（金）	3メニュー

5) 対象店舗の栄養価計算結果

調査日:令和6年6月5日(水)

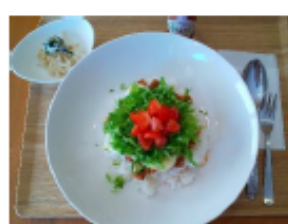
店舗名:+choice

調査対象:タコライス

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
588	18.4	17.9	82.8	2.6	107
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)	190	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	主材料の量70g	野菜類	107	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	3		
主菜	たんぱく質5g	肉類	63	2	3~5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
		牛乳・乳製品	16		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	16	1	2
果物	主材料の量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。 食事バランスガイドでは、主食 2 つ、副菜が2つ、主菜が 2 つとなっており、バランスの良いメニューとなっております。
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	少ない ▲	食塩相当量は適量です。 野菜の量は、盛り付け時の誤差も考えられますが、野菜類ときのこで 107 gでした。海藻類も合わせると 110g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。 野菜の入ったスープを追加するなど今後は野菜多めのメニューの提供をお願いいたします。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	やや少ない ○	

調査日:令和6年6月6日(木)

店舗名:CAFÉ SUNY'S

調査対象:パスタセット:前菜プレートとベーコンと水菜のトマトクリーム

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
838	21.6	46.4	79.5	6.1	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	18		
		麺類	90		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	127	2	5~6
		いも類	35		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
		種実類	2		
主菜	たんぱく質6g	肉類	35	1	3~5
		魚類	6		
		卵類	2		
		大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	12	1	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	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。 食事バランスガイドでは、主食1つ、副菜が2つ、主菜が1つとなっており、バランスの良いメニューとなっております。
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▲	野菜が127gとたっぷりとれるメニューとなっておりますので、今後も野菜多めのメニューの提供をお願いいたします。 品数が多くなる分、食塩も多くなりがちですので全体で味付けが濃くなりすぎないようにメリハリのある味付けの工夫をしましょう。
食塩相当量	改善が必要▲	
野菜の量	適量 ●	

調査日:令和 6 年 6 月 12 日(水)

店舗名:そば処 花蔵

調査対象: けんちゃんそば

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
486 kcal	21.7 g	9.1 g	70.9 g	3.9 g	56 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)	0	1	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	215		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	56	2	5～6
		いも類	51		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	32		
		海藻類	0		
		種実類	1		
主菜	たんぱく質6g	肉類	7	2	3～5
		魚類	29		
		卵類	45		
		大豆・大豆製品	6		
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	5	-	-



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。 食事バランスガイドでは、主食1つ、副菜が2つ、主菜が2つとなっており、バランスの良いメニューとなっております。
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▲	野菜のみの量は 56g でしたが、いも類・キノコ類を合わせると 139g 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。 麺類の汁を全部飲んでしまうとどうしても食塩の取りすぎになってしまいます。今後も具たくさんの汁物の提供の工夫をお願いいたします。
食塩相当量	改善が必要▲	
野菜の量	改善が必要▲	

調査日:令和 6 年 6 月 12 日(水)

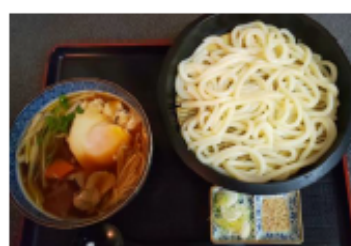
店舗名:そば処 花蔵

調査対象: けんちんうどん

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
455 kcal	19.3 g	7.4 g	70.4 g	4.7 g	56 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)	0	1	5〜7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	268		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の量70g	野菜類	56	2	5〜6
		いも類	51		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	32		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質5g	肉類	7	2	3〜5
		魚類	29		
		卵類	45		
		大豆・大豆製品	6		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	5	-	-

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。 食事バランスガイドでは、主食1つ、副菜が2つ、主菜が2つとなっており、バランスの良いメニューとなっております。
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 ▲	野菜のみの量は 56g ですが、いも類・キノコ類を合わせると 139g 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。 麺類の汁を全部飲んでしまうとどうしても食塩の取りすぎになってしまいます。今後も具たくさんの汁物の提供の工夫をお願いいたします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	改善が必要 ▲	

調査日:令和 6 年 6 月 13 日(木)

店舗名:ミラーン

調査対象: 野菜カレー

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
702 kcal	10.5 g	23.1 g	103.7 g	1.9 g	162 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)	246	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	主材料の量70g	野菜類	162	3	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	8		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
主菜	たんぱく質5g	肉類	0	0	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 ●	野菜カレーで野菜が中心になっているので、食事バランスガイドでは、主食が2つ、副菜が3つ、主菜が0となっております。サラダに卵や鶏肉・シーフードなどを添えたり、チーズのトッピングなどで主菜を組み見合わせるとよりバランスの良いメニューとなります。
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	改善が必要▲	野菜が 162g とたっぷ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の提供をお願いいたします。食塩相当量は適量です。たんぱく質食品が少ないのでサラダやスープなどで工夫するとさらにバランスの良いメニューになります。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	適量 ●	

調査日:令和6年6月13日(木)

店舗名:ミラーン

調査対象:豆カレー

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
631 kcal	19.7 g	8.7 g	107.6 g	1.3 g	63 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)	246	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	63	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	80		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質5g	肉類	0	1	3~5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	60		
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 ●	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。 食事バランスガイドでは、主食2つ、副菜が2つ、主菜が1つとなっており、バランスの良いメニューとなっております。
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 ▲	食塩相当量は適量です。 野菜のみの量は63gでしたが、豆類を合わせると143g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。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	改善が必要 ▲	

調査日:令和6年6月13日(木)

店舗名:ミラーン

調査対象:シーフードと里芋のカレー

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
501 kcal	13.3 g	3.4 g	98.2 g	2.7 g	63 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)	246	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	主材料の量70g	野菜類	63	2	5〜6
		いも類	45		
		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8g	肉類	0	1	3〜5
		魚類	49		
		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。 食事バランスガイドでは、主食2つ、副菜が2つ、主菜が1つとなっており、バランスの良いメニューとなっております。
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▲	食塩相当量は適量です。 野菜のみの量は63gでしたが、いも類を合わせると108g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。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	改善が必要▲	

調査日:令和 6 年 6 月 13 日(木)

店舗名:ミラーン

調査対象: サワークリームとチキンカレー

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
794 kcal	23.2 g	31.5 g	97.7 g	2.6 g	133 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)	246	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	80	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	主材料の量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類 嗜好飲料	0 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 ●	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。 食事バランスガイドでは、主食2つ、副菜が2つ、主菜が2つとなっており、バランスの良いメニューとなっております。
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 ●	野菜が 133g とたっぷりとれるメニューとなっておりますので、今後も野菜多めのメニューの提供をお願いいたします。 食塩相当量は適量です。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	適量 ●	

調査日:令和 6 年 6 月 27 日(木)

店舗名:B.C.S café ルシュ

調査対象: 和食プレート (サラダうどんとデザート)

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	21.0	13.1	77.0	4.1	84
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) パン(菓子パンを除く)類 麺類 その他の穀類食品	0 0 280 0	1	5~7
	副菜	主材料の重量70g	野菜類 いも類 大豆以外の豆類 きのこ類 海藻類 種実類	84 0 0 0 0 0	1	5~6
	主菜	たんぱく質6g	肉類 魚類 卵類 大豆・大豆製品	25 0 40 0	2	3~5
	牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	25	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	12 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。 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良いメニューです。
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 ▲	食塩相当量はやや多めでした。 麺類ですとどうしても食塩相当量は多くなりがちですので引き続き野菜類など具をたくさんとれるような工夫をお願いします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	やや少ない ○	

調査日:令和6年6月27日(木)

店舗名:B.C.S café ルシュ

調査対象:ランチプレート (サンドイッチ グラタン フライドポテト サラダ スープ コーヒー)

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
900	35.8	38.6	94.5	5.2	143
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)	0	1	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	120		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の量70g	野菜類	143	4	5~6
		いも類	131		
		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5g	肉類	82	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	12	1	2
果物	主材料の量100g	果実類	24	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 ●	食事バランスガイドでは、副菜が4つとなります。主食は1つ、主菜が3つ、乳製品も1つとれるメニューとなっています。
副菜(ふくさい)	やや改善が必要 ○	
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▲	野菜が 143g たっぷ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の提供をお願いいたします。品数が多くあり、いも類を2種使っているためエネルギー・塩分等の値が高くなっています。全体で味付けが濃くなりすぎないようにメリハリのある味付けの工夫をしましょう。
食塩相当量	改善が必要▲	
野菜の量	適量 ●	

調査日:令和6年6月27日(木)

店舗名:B.C.S café ルシュ

調査対象:スパイシートマトジンジャーカレー

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
631	18.8	18.5	91.4	3.2	144
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)	229	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	主材料の量70g	野菜類	144	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	70	2	3~5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
			0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の量100g	果実類	1	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良いメニューです。 食事バランスでは主食が2つ、副菜が2つ、主菜が2つとなっており、バランスの良いメニューとなっています。
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▲	食塩相当量は適量です。 野菜が144gでした。今後も野菜多めのメニューの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6年6月27日(木)

店舗名:B.C.S café ルシュ

調査対象:和牛100%ハンバーグ

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
661 kcal	30.1 g	24.2 g	76.2 g	3.4 g	126 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	126	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
主菜	たんぱく質9g	肉類	115	4	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 ●	主菜が4つ分となります。 主食は2つ、副菜は2つと適量です。
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 ○	野菜126gで野菜がたっぷりだとれるメニューとなっております。 今後も継続して野菜たっぷりメニューの提供をお願いいたします。 食塩相当量もあと少しの工夫で適量になりますので、全体に薄味になるようにしましょう。
食塩相当量	やや改善が必要 ○	
野菜の量	適量 ●	

調査日:令和6年7月5日(金)

店舗名:洋風料理 NAKAMURA

調査対象:スズキのボワレセルフイーユの香り サラダ、ライス、コーヒー付

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
602 kcal	17.8 g	33.1 g	53.9 g	2.2 g	49 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)	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	主材料の量70g	野菜類	49	1	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	25		
		海藻類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	0	2	3~5
		魚類	85		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	0		
			0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の量100g	果実類	1	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	5	-	-

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 ●	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良いメニューです。 食事バランスでは主食が1つ、副菜が1つ、主菜が2つとなっており、バランスの良いメニューとなっています。
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 ○	食塩相当量は適量です。 野菜が49gでしたので、サラダや付け合わせに野菜を少し増やすなど野菜多めのメニューの提供をお願いいたします。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	改善が必要 ▲	

調査日:令和6年7月5日(金)

店舗名:洋風料理 NAKAMURA

調査対象:スズキのボワレセルフイーユの香り サラダ、パン、コーヒー付

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
565 kcal	19.0 g	37.4 g	34.9 g	3.1 g	49 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)	0	1	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	44		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の量70g	野菜類	49	1	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	25		
		海藻類	0		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	0	2	3~5
		魚類	85		
		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	主材料の量100g	果実類	1	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	5	-	-



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 ●	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良いメニューです。 食事バランスでは主食が1つ、副菜が1つ、主菜が2つとなっており、バランスの良いメニューとなっています。
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 ●	食塩相当量は適量です。 野菜が49gでしたので、サラダや付け合わせに野菜を少し増やすなど野菜多めのメニューの提供をお願いいたします。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	改善が必要 ▲	

調査日:令和6年7月5日(金)

店舗名:洋風料理 NAKAMURA

調査対象:天使の海老と帆立貝のニューバーグソース バターライス添え サラダ パン コーヒー付

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
550 kcal	28.9 g	12.1 g	76.1 g	2.6 g	61g

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	2	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	44		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の量70g	野菜類	61	1	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	25		
		海藻類	0		
主菜	たんぱく質6g	肉類	0	4	3~5
		魚類	102		
		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	主材料の量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	0	-	-
		嗜好飲料	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 ●	主菜が4つ分となります。 主食は2つ、副菜は1つと適量です。
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▲	食塩相当量は適量です。 野菜が61gでしたので、サラダや付け合わせに野菜を少し増やしていただくと野菜多めのメニューの提供をお願いいたします。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	改善が必要▲	

6) 「かつしかの元気が出る食堂」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 3.3 g 以下、野菜 120 g 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、栄養価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、栄養ソフトプログラム（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。
- (4) 調査時期 令和 6 年 11 月
 - 1 回目 令和 6 年 11 月 12 日（火）
 - 2 回目 令和 6 年 11 月 15 日（金）
 - 3 回目 令和 6 年 11 月 22 日（金）
- (5) 調査結果 以下のとおり

調査日:令和 6 年 11 月 12 日(火)

店舗名:葛飾区役所食堂

調査対象: 聖栄大メニュー 茸ビビンバ丼 ひじきの煮物 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁

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
659	24.2	20.7	86.1	3.6	106
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)	200	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	106	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	32		
		海藻類	30		
		種実類	1		
主菜	たんぱく質6g	肉類	55	3	3~5
		魚類	0		
		卵類	21		
		大豆・大豆製品	31		
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	3		



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 ●	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。 食事バランスガイドでは、主食 2 つ、副菜が2つ、主菜が3つとなっており、バランスの良いメニューとなっております。
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 ○	食塩相当量はやや多めです。味つけが濃くなりすぎないようにメリハリのある味付けの工夫をしましょう。 野菜の量は、盛り付け時の誤差も考えられますが 106gでした。きのこ類・海藻類も合わせると 168g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。
食塩相当量	やや改善が必要 ○	
野菜の量	やや改善が必要 ○	

調査日:令和6年11月15日(金)

店舗名:葛飾区役所食堂

調査対象:五穀米ご飯 白身魚にヴィネグレットソース きんぴらごぼう ブロッコリーとコーンのナムル わかめのみそ汁

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
669	26.9	25.2	75.8	3.1	194
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)	100	1	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	8		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	25		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	194	3	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	5		
主菜	たんぱく質5g	肉類	0	3	3~5
		魚類	100		
		卵類	8		
		大豆・大豆製品	8		
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	8	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。 食事バランスガイドでは、主食1つ、副菜が3つ、主菜が3つとなっており、バランスの良いメニューとなっております。
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 ●	食塩相当量は適量です。 野菜が194gとれるメニューとなっておりますので、今後も野菜多めのメニューの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6年11月22日(金)

店舗名:葛飾区役所食堂

調査対象:豆腐ハンバーグ中華風野菜あん 五穀米ご飯 切り干し大根の煮物 ポテトサラダ わかめのみそ汁

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
601 kcal	20.2 g	20.4 g	75.2 g	2.9 g	208 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)	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	7		
副菜	主材料の量70g	野菜類	208	4	5~6
		いも類	27		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	6		
		海藻類	10		
		種実類	3		
主菜	たんぱく質6g	肉類	10	2	3~5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	123		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	3	-	-
		嗜好飲料	3		

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(しゅじょく)	適量 ●	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、わたしの街のえらべる食堂の登録メニュー基準以上に副菜のとれるメニューです。
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 ○	食塩相当量は適量です。野菜が208gと1日摂取目標量350gの約6割とれているメニューとなっています。引きつづき、野菜多めのメニューの提供をお願いいたします。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	適量 ●	

4. 普及PR

1) イベント

聖栄葛飾祭（11月9日・10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（令和4～令和6年度）

- (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 各教員が令和4年度作成のオンライン講座から3、4問のクイズと解説により、10分程度の動画を作成し、令和6年度にも引き続き放映されていた。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令和5年から放映している。
- (3) 内容 表1のとおり、令和6年度においても、引き続き区ホームページにて放映されていた。

表1 オンライン講座内容と講師

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 宮内眞弓
- 外食と市販総菜を工夫して -	東京聖栄大学 教授 小林陽子
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



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？

1. 調味料
2. 麺類
3. 魚塩蔵品・加工品
4. 漬物

答え 1

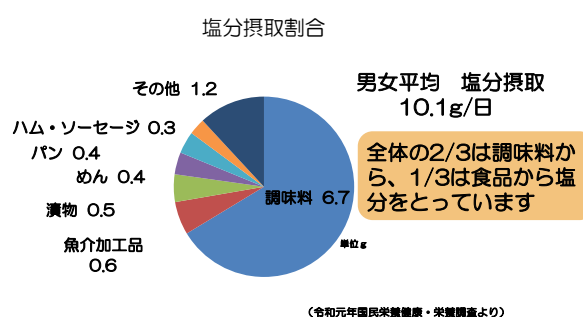


図1 オンラインクイズ

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
野菜パスタランチ(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！

合言葉は「げんきしょくどう」です。

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。

期間限定
ご応募
お待ちしております！

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2 お店の紹介と栄養バランスについて

3) 公開講座

(1) 公開講座

公開講座を表2のとおり対面により、3回開催した。3回とも、区が広報に掲載し募集を行っている。参加状況は以下の通りであった。参加者は少ないが、内容により年代や聞きたい人に届く内容であった。

表2 公開講座の年代別参加者数

全体			1回 7月29日(月)	2回 8月29日(木)	3回 10月7日(月)
テーマ			「暮らしに役立つ食品衛生」	「楽しい幼児の食事 -- 好き嫌い攻略法 --」	あなたに合った 運動法が見つかる！ 新時代の身体活動・運動ガイド 2023
講師			東京聖栄大学健康栄養学部 准教授 星野 浩子先生	東京聖栄大学健康栄養学部 講師 田中 広美先生	東京聖栄大学健康栄養学部 准教授 膳法 浩史先生
参加者計	25 人	%	4 人 (%)	9 人 (%)	12 人 (%)
10歳代	0	(0.0)			
20歳代	3	(12.0)		3 (33.3)	
30歳代	4	(16.0)		4 (44.4)	
40歳代	3	(12.0)		2 (22.2)	1 (8.3)
50歳代	2	(8.0)	1 (25.0)		1 (8.3)
60歳代	4	(16.0)	(0.0)		4 (33.3)
70歳代	7	(28.0)	2 (50.0)		5 (41.7)
80歳以上	2	(8.0)	1 (25.0)		1 (8.3)

表3 この講座を知ったきっかけ

全体			1回 7月29日(月)	2回 8月29日(木)	3回 10月7日(月)
参加者計	25 人	%	4 人 (%)	9 人 (%)	12 人 (%)
1. 広報かつしか	18	(72.0)	3 (75.0)	3 (33.3)	12 (100.0)
2. 葛飾区HP	1	(4.0)	0 (0.0)	1 (11.1)	0 (0.0)
3. アプリ	0	(0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
4. チラシ・ポスター	2	(8.0)	0 (0.0)	2 (22.2)	0 (0.0)
5. 知人の紹介	1	(4.0)	1 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
6. その他	2	(8.0)	0 (0.0)	2 (22.2) ※	0 (0.0)
7. 無回答	1	(4.0)		1 (11.1)	

※メール、手紙

表4 講座内容は参考になったか

全体			1回 7月29日(月)	2回 8月29日(木)	3回 10月7日(月)
参加者計	25 人	%	4 人 (%)	9 人 (%)	12 人 (%)
1. 参考になった	19	(76.0)	4 (100.0)	4 (44.4)	11 (91.7)
2. だいたいなった	5	(20.0)	0 (0.0)	4 (44.4)	1 (8.3)
3. あまりならなかった	0	(0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
4. 参考にならなかった	0	(0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
5. その他	0	(0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
6. 無回答	1	(4.0)		1 (11.1)	

表 5 講座内容を知人や家族に話そうと思うか

	全体		1回 7月29日(月)		2回 8月29日(木)		3回 10月7日(月)	
参加者計	25 人	%	4 人	(%)	9 人	(%)	12 人	(%)
1. 話そうと思う	23	(92.0)	4	(100.0)	8	(88.9)	11	(91.7)
2. 話そうと思わない	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
3. その他	1	(4.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(8.3)
4. 無回答	1	(4.0)			1	(11.1)		

図3 参加者の年齢階級別 (%)

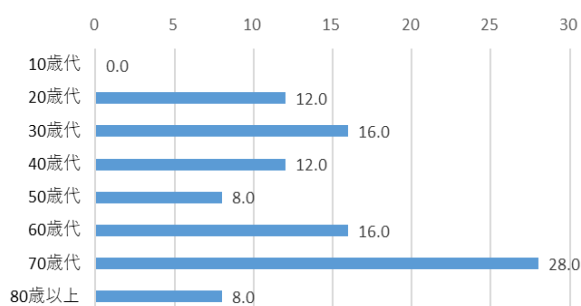


図4 講座を知ったきっかけ (%)

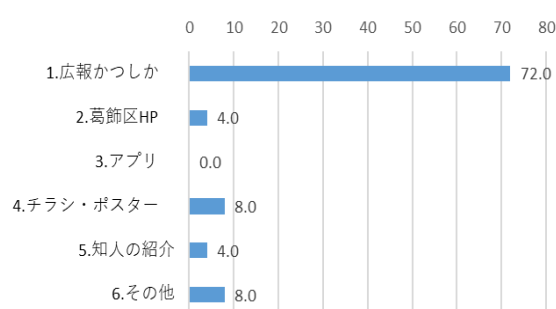


図5 講座内容は参考になったか

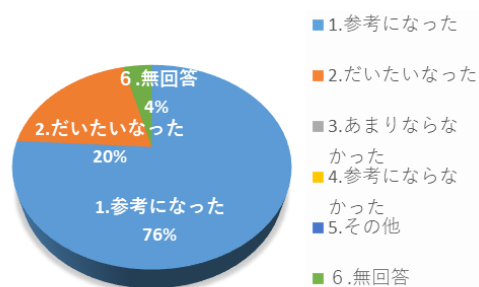


図6 講座内容を人に話そうと思うか

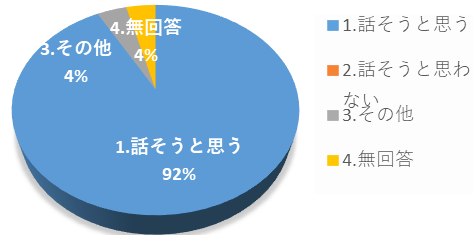


表 6 公開講座① 参考になった点・ならなかった点

年代	参考	4.参考になった理由	1参考になった
50歳代	1	深い部分で色々勉強になりました。賞味・消費期限の違いなど。	
70歳代	1	買物の度、注意してみます。ありがとうございました。	

表 7 公開講座② 参考になった点・ならなかった点

年代	参考	4.参考になった理由 1参考になった 2だいたい参考になった
20歳代	1	苦味やえぐみなど子どもが苦手と感じやすい食材の調理法は今回学んだことを生かしたいと思いました。
20歳代	1	苦手な野菜の調理方法や子どもへの声かけの工夫は実践してみようと思いました。
30歳代	1	共食というアイデア、野菜嫌いの原因、1日に取りたい食品の目安、食事バランスゴマという考え方が参考になった。
30歳代	1	子どもの発達などから、脳の発達で食べていける段階が個人個人違うことがわかり、園でのアプローチの参考になりました。
30歳代	2	現場の成功例や心理の専門家からのアドバイスのご経験も織り交ぜて聞けて参考になりました。長い目線で見ていけばいいんだと思えて安心しました。
30歳代	2	好き嫌いについて、焦る必要のないことが分かった。 比較的、一般的にいわれている内容が多く、またスライドのページが速かったため、手元に欲しかったです。
40歳代	2	偏食の幼児が実際に食べてみたレシピやエピソードを具体的に聞いてみたかったです。わたなべ幼稚園の偏食の幼児の具体例など。

表 8 公開講座② 自由記載内容

年代	5.自由記載
20歳代	保育園の食育活動に役立てたいと思いました。 天気も不安定な中、開催していただき有難うございました。
20歳代	学びの多い研修だったので、もっとたくさんの方に聞いていただければよいなあと感じました。
20歳代	とてもわかりやすく新しい知識を増えた良い機会でした。ありがとうございました。
30歳代	子どもの食事が楽しくなる食育が知りたいです。
30歳代	わくわく炊飯器クッキング、子どもとやってみます！楽しい食事を見せることを大事に気楽に行こうと思えました。ありがとうございました。
40歳代	親子で参加できる講座があったら嬉しいです。「偏食の幼児」講座があったらありがたいです。わが子は全ての野菜、果物だけでなくカレー、パスタ、ハンバーグ等も苦手です。

表 9 公開講座③ 参考になった点・ならなかった点

年代	参考	4.参考になった理由	1参考になった	2だいたい参考になった
40歳代	1	筋トレをプラスしたいと思っていても、どこで何をしたらよいかと面倒だなと動けなかったのですが、膳法先生のお話を伺ってなんでもいいからやってみよう！と思えました。		
50歳代	1	葛飾区スポーツクラブ認定のクラブのことを知らなかったので色々教えて頂けて良かったです。大腰筋を鍛えたいと思います。		
60歳代	1	貴重な話を聞いて良かったです。大腰筋を鍛えることの重要性を学べて良かったです。頑張って筋トレ等続けていこうと思います。ありがとうございました。		
70歳代	1	がんに良い。すすめてみます。		
70歳代	1	運動の大切さと、実行の大切さ		
70歳代	1	運動がいかに大切なのか。自分の体にあった運動。		
70歳代	2	10分歩くと1000歩 目安で覚えやすい。歩くのに大事な筋肉は2か所。		
80歳以上	1	区内活動状況がわかりました。		

表 10 公開講座③ 自由記載内容

年代	5.自由記載
40歳代	座位時間や呼吸のポイントは、母にも伝えたいと思いました。
60歳代	初めて講座に参加しました。これからもぜひこのような講座を聞いてほしいと思います。ありがとうございました。
60歳代	ホームページでチェック興味のあるものを聴講しようと思います。ありがとうございました。
70歳代	とても参考になりました。
70歳代	ありがとうございました。
70歳代	お話も楽しいが間にもう少し動きを入れてほしい。眠くなってしまった。話し方が心地よかったのかも…
80歳以上	初めて参加し、勉強になりました。

(2) かつしかの元気食堂 10 周年記念シンポジウム

かつしかの元気食堂推進事業が開始して、10 年目を迎えた。これを機会に、令和 6 年度聖栄葛飾祭において「食を通して未来のかつしかを元気にしよう！」をテーマに 10 周年記念シンポジウムを開催した。シンポジストは本学学長 田所忠弘先生、葛飾区健康部長 清古愛弓氏、東京聖栄大学 風見公子教授、本学学生、葛飾区役所食堂栄養士 本間真理子氏、座長は本学 小林陽子教授が務めた。大学、学生、保健所、元気食堂店、および地域住民の方々を交え、産学官の絆を再確認し、地域に根差した健康づくりが展開されることを期待する。

4) オープンキャンパス

(1) 高校生への PR については、元気食堂事業及びかつしか知っ得メモの取り組みを授業の一環として行っている事を、年間 6 回の東京聖栄大学でのオープンキャンパスにて説明を行っている。

(2) 配布物

- 元気食堂マーク入りティッシュペーパー
- 「かつしか知っ得メモ」冊子

5) 「かつしか知っ得メモ」の原稿データ作成

健康や栄養、食等に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の学生が応用栄養学Ⅲの授業の一環として行っている。令和 6 年 10 月号から、原稿をパワーポイントにより作成することとなったため、図形や写真をより自由に配置できることとなった。

今年度のテーマは、表 11 のとおりである。

表 11 令和 6 年度 かつしか知っ得メモ テーマ一覧

上半期 月	4月 179号	5月 180号	6月 181号	7月 182号	8月 183号	9月 184号
今月の食材 メニュー提案	ホタルイカ	甘夏	ズッキーニ	パプリカ	梨	里芋
	ホタルイカの 神秘		ズッキーニの マリネ			
健康栄養情報	メタボ予防① 脂質の種類を 活用して メタボ予防	メタボ予防② 高血圧を 予防しよう 椎茸の肉詰め	メタボ予防③ 節度ある飲酒で メタボ予防	貧血予防の食事 東京都栄養士会 葛飾支部	脂質異常症の予 防に向けて ①	脂質異常症の予 防に向けて ②
下半期 月	10月 185号	11月 186号	12月 187号	1月 188号	2月 189号	3月 190号
今月の食材 メニュー提案	秋鮭	ブロッコリー	アボカド	食文化 餅	小松菜	鰹
	秋鮭のバターポ ン酢焼き		アボカドのポン 酢だれ和え		小松菜と豚肉 卵の中華風炒め	
健康栄養情報	たんぱく質の 働きはとても 大切です	いい歯の日 葛飾区 歯科医師会	食物繊維で 生活習慣病を 予防しよう	葛飾区の 学校給食 葛飾区学務課	ビタミンA	身近な地域で 健康増進！ かつしか地域 スポーツクラブ 生涯スポーツ課

令和6年10月

かつしか知っ得メモ

作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科
葛飾区食育推進ネットワーク
問合せ先：葛飾区 健康部 健康推進課
(☎ 03-3602-1268)

1日3回、主食、主菜、副菜を
そろえた食事を食べよう！



たんぱく質の働きはとても重要性です

たんぱく質は、私たちの体の中で、糖質と同じくエネルギーを産生します。筋肉、内臓、皮膚、髪、などの体の構成成分としても重要です。また、酵素やホルモンなど、体の機能を調節しています。さらに、抗体をつくり、私たちの体を守るなど、多くの働きをしています。

たんぱく質は20種類のアミノ酸の組み合わせで構成されますが、9種類のは体内で合成できない必須アミノ酸であり、食事から摂取する必要があるため、必須アミノ酸を多く含む肉類、魚介類、卵類、大豆製品は欠かせません。



たんぱく質は常に代謝しているため、摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、高齢期にはフレイル、スポーツ選手では筋肉量の低下のリスクが高まるため、肉・魚・卵・乳製品などの動物性たんぱく質を摂ることが重要です。

★ ライフステージ フレイル予防

タンパク質は加齢とともに筋肉量が減少していきまます。体を動かすために必要なエネルギー、筋肉などを作るため、摂取不足が続くことで活力・筋力また身体能力の低下につながる。高齢期には、意識して摂取することがとても大切です。

1日に必要なたんぱく質量はどれくらい？

フレイルの予防はたんぱく質を
十分にとることです。

高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0～1.2(g)] × 体重(kg)
(体重50kgの人は50～60g/日)

例)

		
ご飯 150g 3.8g	豚肉ロース 50g 11.4g	鮭 75g 16.7g
		
卵 1個 7.4g	豆腐 1/4丁 5.3g	牛乳 200ml 6.6g

これで合計約50gのたんぱく質がとれます。

※ 読者断転載・使用
この図解は、葛飾区のホームページに掲載されています。

図7 かつしか知っ得メモ 令和6年10月 185号

令和7(2025)年3月

かつしか知っ得メモ

作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科
葛飾区食育推進ネットワーク
問合せ先：葛飾区 健康部 健康推進課
(☎ 03-3602-1268)

葛飾区公式サイト

「かつしか知っ得メモ」の紹介▶



今月の食材 かつお 鰹

鰹は南の暖海を好む季節性の回遊魚です。

春の訪れとともに黒潮に乗り、フィリピン・台湾沖から太平洋岸を北上し、関東近海に現れます。これを「初鰹」(のぼり鰹)と呼びます。

初鰹は秋の「戻り鰹」に比べて脂身が少なく、赤身が多いさっぱりとした味わいです。

鰹の漁獲時期や回遊の特徴に合わせて呼び方を変えるなど、食材として重宝されてきたことがわかります。



【鰹の栄養】

鰹のたんぱく質は、タウリンを豊富に含み、魚の中でもトップクラスです。血合部分には、造血作用のあるビタミンB12・B2・B6、葉酸と、鉄の吸収をよくするビタミンCなどが含まれています。また、脳や神経組織の機能維持に働くDHAや血栓を予防するEPAなどが豊富です。

かつおの竜田揚げ

【材料(4人分)】

- ・かつお(一口大) 400g
- ・片栗粉 大さじ4
- ・揚げ油 適量

<合わせ調味料A>

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・すりおろし生姜 小さじ2

・大葉、菜の花、レモン：
適量をお好みで



【作り方】

- ① ポリ袋にかつおとAを入れて軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で10～15分漬け込む。
- ② ①からかつおを出してペーパー等でふき、両面に片栗粉をつける。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②がきつね色になるまで揚げる。
- ④ 大葉を敷いた皿に③を盛り、茹でた菜の花やくし形に切ったレモンなどを添えて完成。

◆ 脂が少ない初鰹は揚げ物にもよく合うのでおすすめです。

※ 読者断転載・使用
この図解は、葛飾区のホームページに掲載されています。

図8 かつしか知っ得メモ 令和7年3月 190号

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6年6月～11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
- (5) 調査結果 配布 23 （回収率 100% 23 店舗）

【調査結果】結果は以下のとおりである。

Q1. かつしかの元気食堂推進事業に参加して良かった点はあるか。（複数回答可）

参加して良かった点は、「区民の健康づくりに協力できる」、「お店のPRになる」が65%以上と多く、その他の項目についても 約3割の店舗が回答していた（表1, 図1 参照）。その他の意見は空欄であった。

表1 (複数回答可)		
選択肢	回答数	回答率
お店のPRになる	15	65.2%
お客様が増えた	8	34.8%
栄養価計算	10	43.5%
表示物作成	8	34.8%
区民の健康づくりに協力できる	16	69.6%
健康情報が得られる	7	30.4%
良かった点はない	0	0.0%
その他	1	4.3%
無回答	0	0.0%
店舗		23

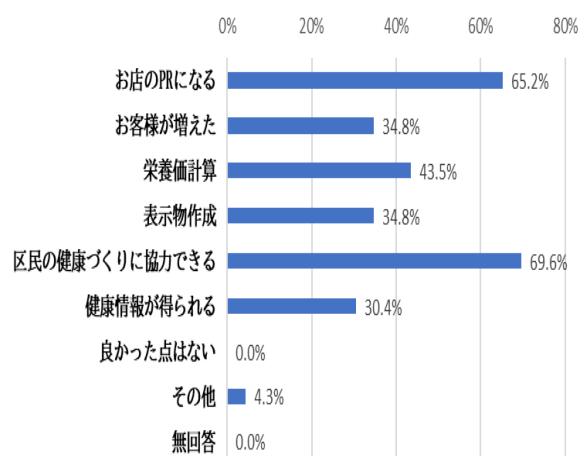


図1 参加して良かった点

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。

宣伝効果はあったかについては、令和6年度は、73.9%の店舗が宣伝効果はあったと回答しており、令和3年度並みに宣伝効果を感じている店主が増加している傾向であった。また、令和6年度の「その他」の意見は、不明、あまり感じられないの2店舗であった。

表2 宣伝効果はあったか

(店 %)

	令和3年度		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
対象数	15		14		40		23	
あった	11	73.3%	3	21.4%	24	60.0%	17	73.9%
なかった	4	26.7%	4	28.6%	10	25.0%	4	17.4%
その他	0	0.0%	7	50.0%	2	5.0%	2	8.7%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	4	10.0%	0	0.0%

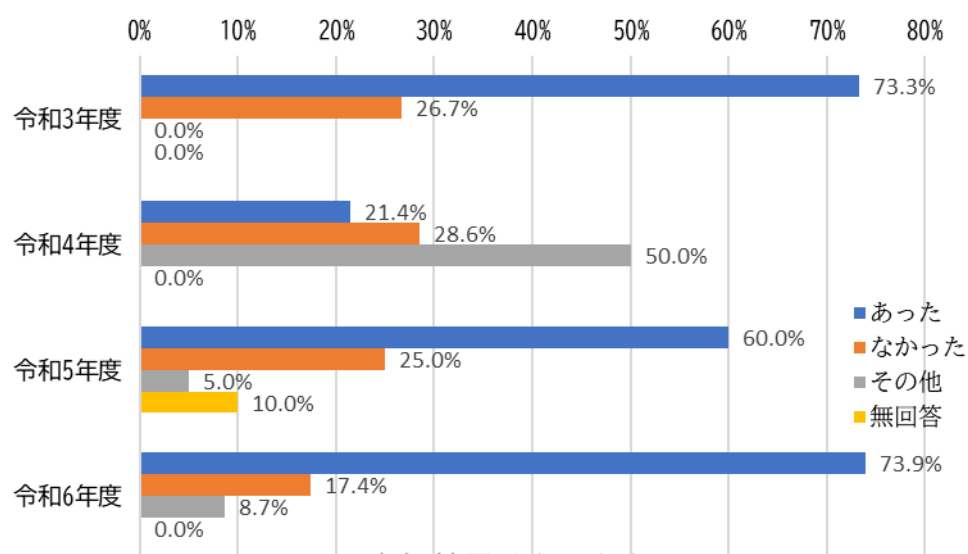


図2 宣伝効果はあったか

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うか、あてはまるものすべてに○をしてください。

表3 宣伝効果があつた PR方法

項目	複数回答可 (店 %)							
	令和3年度		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
「宣伝効果があつた」と回答した店舗	11	100%	3	100%	24	100%	17	100%
人からの宣伝(口コミ)	3	27.3%	3	100.0%	1	4.2%	0	0.0%
のぼり旗、フラッグ、ステッカー掲示	5	45.5%	2	66.7%	11	45.8%	10	58.8%
区 広報誌	7	63.6%	3	100.0%	13	54.2%	10	58.8%
区 ホームページ	4	36.4%	0	0.0%	12	50.0%	11	64.7%
区 SNS(フェイスブック・X・LINE)	0	0.0%	0	0.0%	2	8.3%	3	17.6%
区内イベント	1	9.1%	1	33.3%	3	12.5%	2	11.8%
元気食堂お食事券	0	0.0%	0	0.0%	1	4.2%	0	0.0%
チラシ	2	18.2%	1	33.3%	1	4.2%	1	5.9%
ポスター	2	18.2%	1	33.3%	3	12.5%	1	5.9%
新聞・報道メディア	0	0.0%	1	33.3%	0	0.0%	0	0.0%
無回答	2	18.2%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

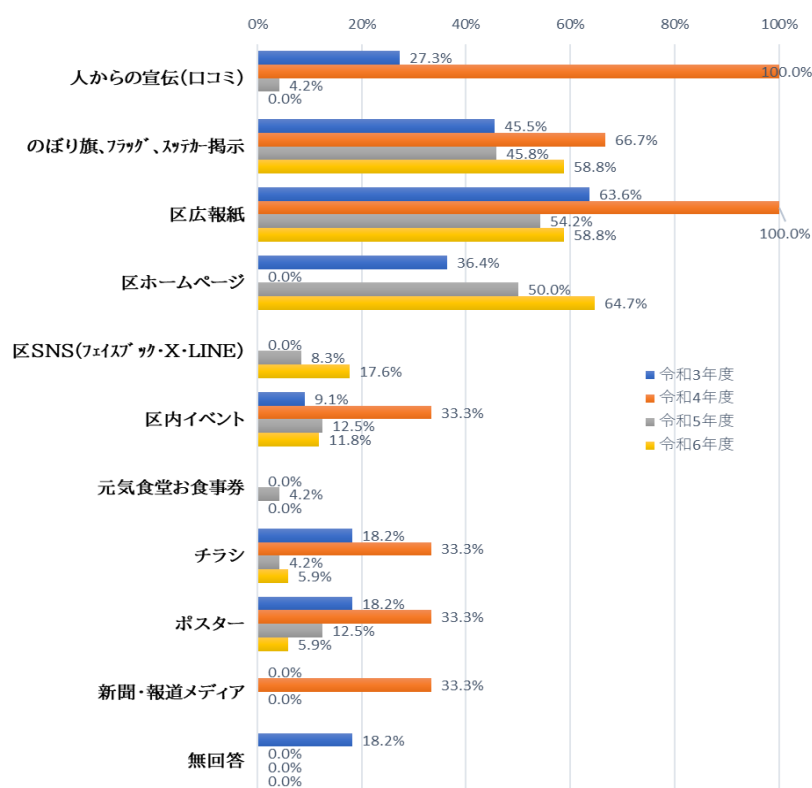


図3 どのようなPR方法が効果的であったか

宣伝効果のあったと回答しているお店のうち、宣伝効果があったPR方法について、令和6年度は「区ホームページ」と回答する店舗が1位で多く、次いで「のぼり旗、フラグ、ステッカー掲示」、「区広報紙」と回答していた。なお、令和6年度は「人からの宣伝(口コミ)」の項目は削除されていた(表3、図3参照)。

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。

表4 「かつしかの元気食堂」を続けていく上で、区に対する要望項目(2項目)		(店 %)			
要望項目	上位2項目を選択	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
	対象店舗	15	14	40	23
健康的なレシピの提供		8 53.3%	3 21.4%	13 32.5%	4 17.4%
栄養価計算		4 26.7%	4 28.6%	8 20.0%	9 39.1%
店内の掲示物整備や食育月間等のポスターの作成		4 26.7%	4 28.6%	9 22.5%	8 34.8%
お客様に役立つ健康情報の提供		9 60.0%	6 42.9%	22 55.0%	12 52.2%
新しいPR方法(例:お店のPR動画)		5 33.3%	7 50.0%	9 22.5%	10 43.5%
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%	0 0.0%
その他		0 0.0%	1 7.1%	2 5.0%	0 0.0%

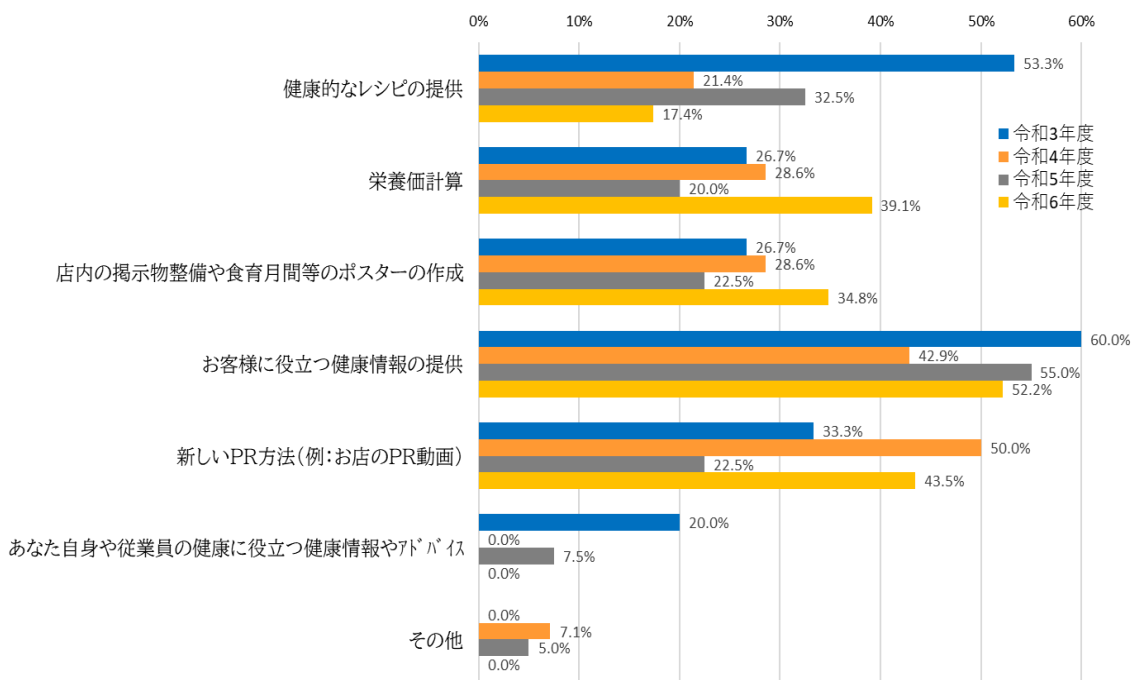


図4 区に要望する項目(上位2項目)

区に要望する項目について、図4のとおり令和6年度は「お客様に役立つ健康情報の提供」が52.2%と多く、次いで「新しいPR方法」、「栄養計算」、「店内の掲示整備や食育月間等のポスターの作成」が続き、「健康的なレシピの提供」については17%に留まっ

た。経年的にも「お客様に役立つ健康情報の提供」が上位を占めていた。

Q5. 店内で掲示して頂いている「かつしか知っ得メモ」についてお聞きます。

令和5年4月から令和6年3月の「かつしか知っ得メモ」の「食材」以外をテーマとした12個の記事の中で、内容が良かったと思う上位4つに○をつけて下さい。

表5 内容が良かったと思うテーマ（上位4つ）（店 %）

項目	23	%
和食文化 6月（太巻き寿司）	4	17.4%
8月（ずんだ餅）	1	4.3%
減塩 9月（減塩食べ方の工夫）	12	52.2%
11月（減塩の習慣）	8	34.8%
12月（子供のころからうす味に）	5	21.7%
生活習慣病 7月（脂質異常症予防に関するこ）	9	39.1%
1月（高血圧予防）	12	52.2%
その他 4月（しっかり食べよう朝ごはん）	10	43.5%
5月（高齢者の低栄養）	4	17.4%
10月（おいしく食べよう）	2	8.7%
2月（かつしかの元気食堂）	3	13.0%
3月（運動について）	5	21.7%

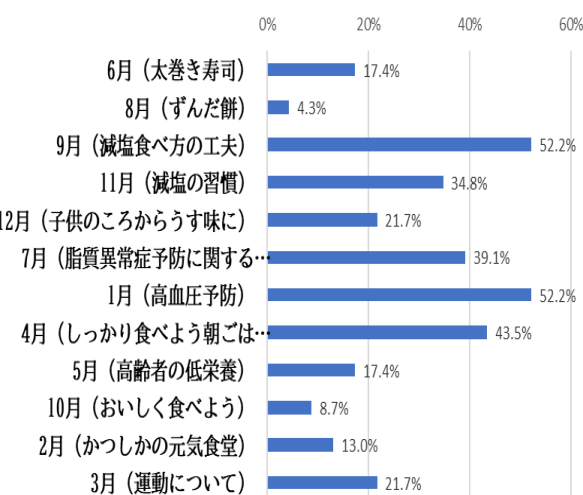


図5 知っ得メモ 内容が良かったテーマ

Q6. Q5 でその記事を選んだ理由は何ですか？

表6 その記事を選んだ理由は何ですか（店 %）

	23	%
レシピがのっていたから	3	13.0%
身近な病気に関することだったから	15	65.2%
関心がある内容だったから	4	17.4%
無回答	1	4.3%

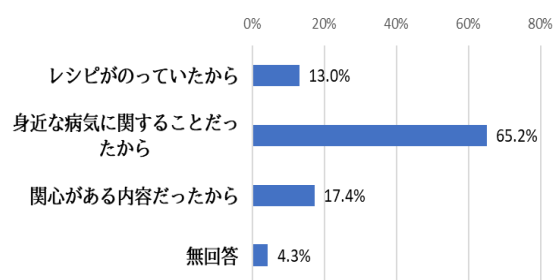


図6 Q5でその記事を選んだ理由

かつしか知っ得メモの内容について、食材以外のテーマの中では、高血圧予防、減塩に関連する内容をあげる店舗が多かった。図6のとおり、その記事を選んだ理由にあげられていることからわかるように、身近な病気に関することだからであった。

Q7. 「かつしか知っ得メモ」の内容はいかがですか？

表7 「かつしか知っ得メモ」の内容はいかがですか？ (店 %)

年度	令和3年度		令和4年度		令和5年度		令和6年度	
対象店舗	15		14		40		23	
わかりやすい	14	93.3%	10	71.4%	28	70.0%	18	78.3%
普通	1	6.7%	4	28.6%	9	22.5%	4	17.4%
わかりにくい	0	0.0%	0	0.0%	1	2.5%	0	0.0%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	2	5.0%	1	4.3%
合計	15	100.0%	14	100.0%	40	100.0%	23	100.0%

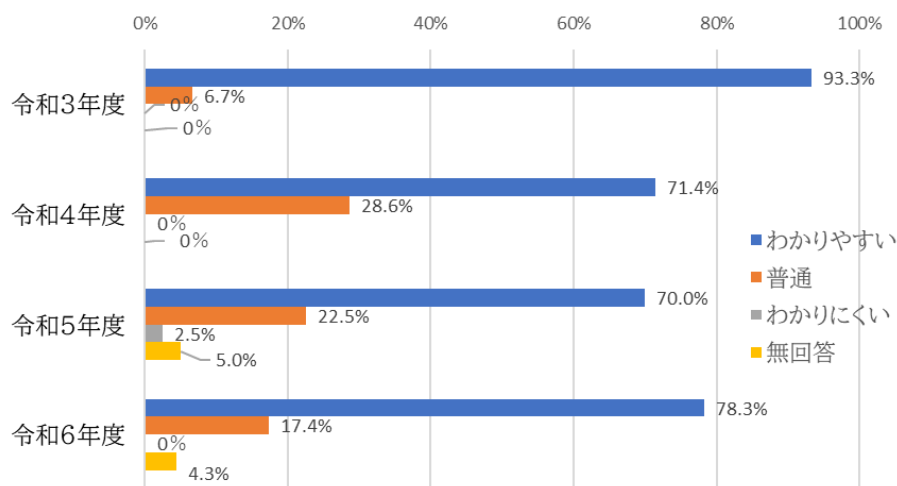


図7 かつしか知っ得メモの内容

かつしか知っ得メモの内容について、図7のとおり、わかりやすいと普通で9割を占め、わかりにくいという店舗は無い状況であった。意見として、「もう少し大きい文字フォントだと読みやすい」が1店舗あった。

Q8. 「かつしか知っ得メモ」に載せてほしいテーマ

表8 載せてほしいテーマ

夏バテ予防 血流改善
野菜について
腸活のテーマ
世界各国の料理など
区内の農産物について(葛飾元気野菜)
魚、野菜料理を多くとれるようなテーマ
特になし(3店舗)

「かつしか知っ得メモ」に載せてほしい
テーマについては、表8の内容のとおりであ
った。

【考察】

令和6年度は、区に対する要望が上位から、「お客様に役立つ健康情報の提供」5割の店舗、次いで「新しいPR方法（例：お店のPR動画）」、「店内の掲示物整備や食育月間等のポスター作成」、「栄養価計算」で約3割以上の店舗が要望項目としてあげていた。「かつしかの元気食堂」として協力している事のメリットや健康づくりに貢献している事をアピールできるものとして、健康情報の提供、掲示物の整備や食育月間ポスターを上げる人が多いことが伺われる。

2) かつしかの元気食堂メニューレシピ集に関するアンケート

- (1) 調査日時 令和6年8月～9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）によりアンケート用紙をレシピ集とともに郵送し、FAXまたは郵送で回収した。
- (4) 調査項目 レシピ集の参考の程度と理由、提供可能なメニュー、不明な点、ご意見
- (5) 調査結果 配布61店舗（回収率 39.3% 24店舗）

【結果】

調査結果は以下のとおりである。

Q1 別添のレシピ集はお店でのメニューに参考になりましたか

表1 メニューは参考になったか

	回答数	回答率
	24	100.0%
参考になった	15	62.5%
参考にならなかった	9	37.5%

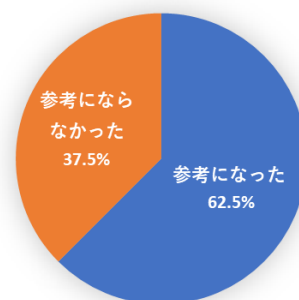


図1 レシピ集は参考になったか

Q2 参考になった、ならなかった 具体的なメニュー名や理由、ご意見や感想

参考になったメニュー、その理由については、表2のとおりである。

参考にならなかった理由については、表3のとおりであった。

表2 参考になった具体的なメニュー とその理由

参考となったメニュー	参考になった理由 (12店が回答)
コーンバターライスのカオマンガイ丼	ライスをバター味にして鶏と別々に調理するのは参考になった。
1日の1/2量野菜がとれるパーコー丼	野菜あんのソースにしたのはアイデアだなと思いました。
食欲そそる牛肉ルーローハン	割とシンプルで作業も易しそう。但し、通常使用していない香辛料を用意する必要があり躊躇してしまう。
夏バテ防止！冷製旨辛うどん	麺類を食べる事が多く、豆乳ゴマだれでさっぱりと食べる事ができる事が参考になりました
夏バテ防止！冷製旨辛うどん	豆乳を使った料理をしたことがなかったのでやってみようと思いました。
冬のラタトゥイユ風丼	ラタトゥイユとご飯を合わせるという発想が新しく参考になりました。
冬のラタトゥイユ風丼	ラタトゥイユ丼のチーズソースのレシピなどがお店で使えそうだと思います。
全般として	オムライス屋なので、メニューにはできないのですが、「まかない」や、スタッフの家庭メニューの参考になっている。
全般として	当店のメニュー+レシピ集の中の細かい料理をアレンジして提供できました。
全般として	レシピ集は、とても体にも良いメニューだと思います。
全般として	どのメニューもそれぞれ参考になりましたが、一日10食出ることの方が少ない店なので、どう取り入れていくかが要検討という状況です。
全般として	盛り付けや、メニューなど参考になった
全般として	野菜を沢山使っているの、とても良いと思います。 当店で使っていない調味料が多い為、提供はできません。

表3 参考にならなかった理由・その他の意見

参考にならなかった理由・その他意見
全体的におしゃれで店の雰囲気、客層に合うか考えてしまいます。今後、一度試してみたい気持ちもあります。
自社オリジナルスパイスを用いたカレー専門店なので、ドレッシング等のメニューがあると嬉しい。
残念ながら今回は、ありませんでしたが自宅で作ってみたいと思います。
米の取り扱いがないです。
基本、現存の店メニューで充分な為、（増やすつもりないです）めん類は、扱っていませんし、今後もしません。
ほとんど知られているメニューで、店のメニューに取り入れる様なメニューはありませんでした。
当店はカジュアルイタリアンをテーマとしている為、メニューはどうして和風の香りのするものは扱えない為、個人的には大変参考になりますがメニューとしては提供しにくいです。
いつも葛飾区の飲食店を応援して頂きありがとうございます。
頂いたメニューはとてもよくできていると思いますが、お惣菜としての立ち位置だと存じます。飲食店は言うまでもなく、各ジャンルのメニューを取り扱っている専門店になりますので、食堂であれば、役には立つと思います
が、それ以外のジャンルの飲食店には、ターゲットが外れていると個人的には感じます。むしろ、家庭向きで情報を発信した方が有益かと思います。余計なことを進言して、大変申し訳ないとは感じつつ、せっかくの予算を有益に使って頂きたいと思い、敢えて、伝えさせていただきました。

Q3 レシピ集の中でお店で提供可能なメニューはありますか

表4 提供可能なメニューはあるか

	回答数	回答率
	24	100.0%
提供可能なメニューあり	2	8.3%
提供可能なメニューなし	17	70.8%
無回答	5	20.8%

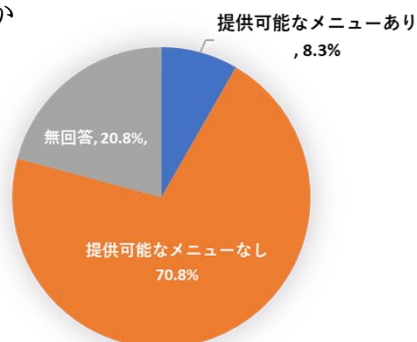


図2 提供可能なメニューはあるか

【考察】

令和6年度について、参考になった店舗は、15店舗、62.5%であったが、提供可能なメニューについては2店舗、8.3%と少なかった。ラタトゥイユとご飯を合わせる等、組み合わせの発想や、ソースや味付け、野菜たっぷり、盛り付け、手順の着想などについては参考になっていたが、お店のメニューに取り入れられるには、お店それぞれのジャンルのメニューを想定し考案していかなければならないと考えられる。

3) 「かつしかの元気食堂」アンケート調査（WEB）

調査日時 令和6年5月31日～12月30日

調査対象 葛飾区内在住または、葛飾区内在勤、在学の方 回答者 239人

調査方法 Webによる質問形式（オンライン）

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、栄養成分の確認、食塩の目標量、野菜の摂取量（皿）、アンケートを知ったきっかけ等

【調査結果】 調査結果は以下の通りであった。

(1) 対象者の特徴

対象者は、表1のとおり、女性が71.1%、男性が27.6%と女性が多かった。対象者の性・年代別の分布は表1のとおりで年30歳代が22.6%と多く、20歳、40歳、50歳、60歳代の各年代に15%前後回答した。対象者の在住、在勤・在学別では、図2のとおり、在住者が9割を占めていた。

表1 対象者の年代・性別割合

(人 %)

性別	全体		男 27.6%		女 71.1%		無回答 1.3%
年代	239	100%	66	100%	170	100%	3 100%
10歳代	2	0.8%	1	1.5%	1	0.6%	
20歳代	35	14.6%	8	12.1%	27	15.9%	
30歳代	54	22.6%	11	16.7%	41	24.1%	2 67%
40歳代	39	16.3%	14	21.2%	25	14.7%	
50歳代	41	17.2%	10	15.2%	30	17.6%	1 33%
60歳代	41	17.2%	16	24.2%	25	14.7%	
70歳以上	27	11.3%	6	9.1%	21	12.4%	

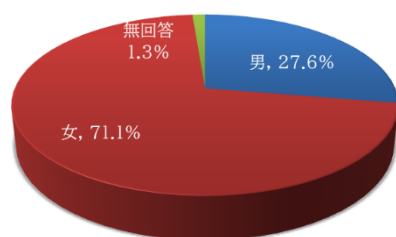


図1 対象者の男女別割合

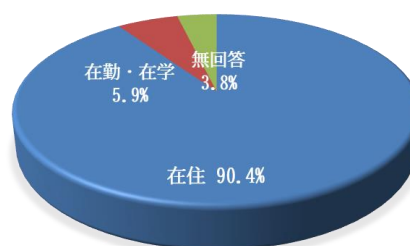


図2 在住、在勤・在学の割合

(2) かつしかの元気食堂について

2-1. あなたはかつしかの元気食堂という言葉を知っていますかについて、「内容まで知っている」人は、全体で48.5%、「言葉は聞いたことがあるが、内容まで知らない」42.7%を合わせて91.2%

表2 在住、在勤・在学の割合

性	回答数	回答率
在住	216	90.4%
在勤・在学	14	5.9%
無回答	9	3.8%

の人は「かつしかの元気食堂」の言葉を知っていた。「知らない」、「わからない」を合わせて、21人 8.8%であった（表3、図3参照）。

2-2. 「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）

かつしかの元気食堂」という言葉をどこで知ったかについては、表4、図4のとおり、

表3 あなたは元気食堂という言葉を知っていますか (人 %)

項目	全体 239	男 66	女 170	無回答 3
内容まで知っている	116 48.5%	26 39.4%	87 51.2%	3 100%
言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	102 42.7%	33 50.0%	69 40.6%	
知らない	18 7.5%	5 7.6%	13 7.6%	
わからない	3 1.3%	2 3.0%	1 0.6%	

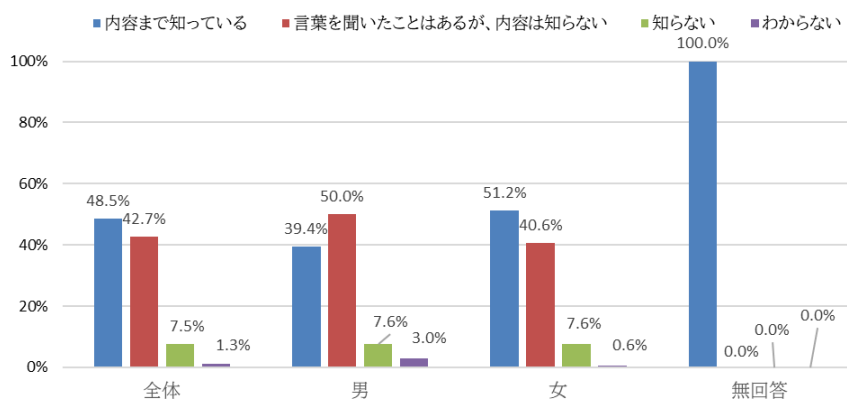


図3 元気食堂という言葉を知っているか

区の広報紙、お店のフラッグ・のぼり旗ステッカー提示が多かった。次いで多いのが、区のホームページであった。性別、年代別においても同様の傾向であった。その他の回答については、個人の SNS 記事、このサイト、かつしか健康チャレンジ(2人)であった。

表4 「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） (人 %)

項目	全体 218	男 59	女 156	無回答 3
合計				
お店のフラッグ・のぼり、ステッカー掲示	91 41.7%	29 49.2%	62 39.7%	
人から聞いた、教えてもらった	11 5.0%	5 8.5%	6 3.8%	
区の広報紙	152 69.7%	31 52.5%	118 75.6%	3 100%
区の公式LINE	5 2.3%	3 5.1%	2 1.3%	
区の公式X	3 1.4%	1 1.7%	2 1.3%	
区の公式Facebook	2 0.9%		2 1.3%	
区の公式YouTube	2 0.9%	1 1.7%	1 0.6%	
区のホームページ	23 10.6%	6 10.2%	16 10.3%	1 33.3%
その他の新聞・報道メディア	4 1.8%	2 3.4%	2 1.3%	
区内のイベント	15 6.9%	1 1.7%	14 9.0%	
チラシ・ポスター	17 7.8%	2 3.4%	15 9.6%	
その他	3 1.4%	2 3.4%	1 0.6%	

※ (2)で「知らない」、「わからない」と回答した21人を除いた。

※ その他の内容として、葛飾区役所食堂のメニュー2人、WOLONのチケットがあたった1人であった。

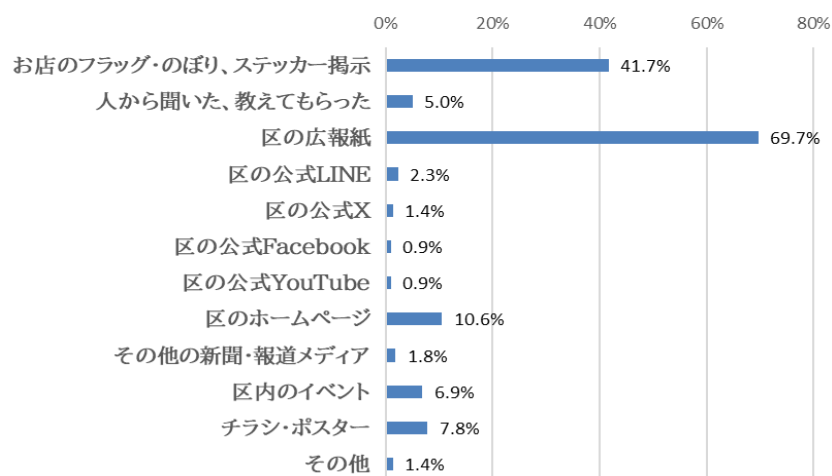


図4「かつしかの元気食堂」という言葉を
どこで知ったか

2-3. 区内のイベント、チラシ・ポスターについて具体的にご記入ください。

具体的な場所については、イベント、チラシ・ポスターの内容に回答したのは 24 人で表 5 のとおりであった。

表5 区内のイベント、チラシ・ポスターについて、具体的内容(24人)

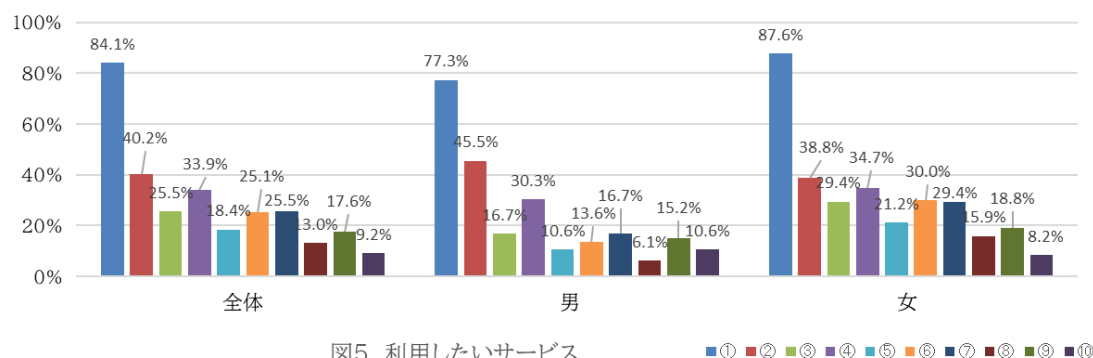
性別	ご年齢	⑩	⑪	区内のイベント⑩、チラシ・ポスター⑪について具体的内容
女性	30歳代	○	○	モニターになって参加したことがある為。それ以降店頭のにぼりがたっていると気になってしまう。
女性	30歳代	○		地場産業展でポケットティッシュチラシをもらいました。
女性	30歳代	○		WOLNでポイントが貯まるやつ
女性	30歳代	○		WOLNでの食事券プレゼント
女性	30歳代	○		WOLNアプリの景品
男性	50歳代	○		区役所の食堂メニュー
女性	60歳代	○		さくらまつりや 役所の食堂でみかける。
女性	70歳以上	○		たまにお昼ご飯は外でと言う時は元気食堂の野菜たっぷりヘルシーを思い出して利用をしています。
女性	50歳代	○	○	葛飾区食育健康フェア
女性	60歳代	○	○	健康プラザでの食育イベント お店に置いてあったチラシ
女性	60歳代	○	○	チラシなどはわかりやすいですが内容までは把握しづらい
女性	70歳以上	○	○	講習会などに行った時などで、かつしか元気食堂の紹介があった。 健康チャレンジに参加した時に、元気食堂のクーポンを頂きお店を訪れ食事をした。
女性	70歳以上	○	○	元気食堂がもつと増えると良い。
女性	50歳代	○	○	忘れてしまいましたが見かけました
女性	20歳代		○	区の健診の案内に入ってたチラシに書いてありました
女性	30歳代		○	図書館にチラシがありました。
女性	30歳代		○	鎌倉の子どもみらい館の掲示板で見ました。
男性	40歳代		○	葛飾区広報紙
女性	50歳代		○	葛飾区広報紙
女性	50歳代		○	元気食堂のお店にあったチラシ
女性	60歳代		○	もっとイベントをした方が良いかもしれないです
女性	60歳代		○	かつしか知っ得メモ
男性	70歳以上		○	学生が作ったポスターを見てとても勉強になりました。
女性	20歳代		○	かわいいと思いました

2-4. 「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については、表6（図5参照）のとおり、全体で①野菜たっぷりメニューを選べるが84.1%、②野菜メニューを選べるが40.2%と上位にあり、野菜摂取を気にかけている様子が伺えた。また性別では、女性はエネルギー摂取について気にして、③主食の量を減らす、⑤ミニサイズ料理を選べる、⑥低エネルギーの調味料類を使用している/選べる 項目が男性に比べて多い傾向であった。

表6 利用したいと思うサービスはどれですか。

(複数回答可) (人 %)

項目	全体	男	女	無回答
	239	66	170	3
①野菜たっぷりメニューを選べる	201 84.1%	51 77.3%	149 87.6%	1 33.3%
②野菜メニューを選べる	96 40.2%	30 45.5%	66 38.8%	0 0.0%
③主食の量を減らせる	61 25.5%	11 16.7%	50 29.4%	0 0.0%
④主食の種類を選べる	81 33.9%	20 30.3%	59 34.7%	2 66.7%
⑤ミニサイズ料理を選べる	44 18.4%	7 10.6%	36 21.2%	1 33.3%
⑥低エネルギー（カロリー）の調味料類を使用している/選べる	60 25.1%	9 13.6%	51 30.0%	0 0.0%
⑦薄味で注文できる	61 25.5%	11 16.7%	50 29.4%	0 0.0%
⑧汁やつゆを減らして注文できる	31 13.0%	4 6.1%	27 15.9%	0 0.0%
⑨減塩しょうゆを選べる	42 17.6%	10 15.2%	32 18.8%	0 0.0%
⑩かけ過ぎ防止しょうゆさしがある	22 9.2%	7 10.6%	14 8.2%	1 33.3%



2-5. かつしかの元気食堂に対する要望・行ってほしいサービスについて

かつしかの元気食堂に対する要望・行ってほしいサービスについては、表7のとおり、野菜メニューを増やしてほしい（13人）ヘルシーな昼食の提供できるかつしかの元気食堂を増やしてほしい、利用できる店舗を増やしてほしい、など店舗数の増加を望む意見が多かった（11人）。また、バランスの取れている元気食堂のアピールを要望する人が多かった。また、野菜たっぷりメニューや野菜を使ったお惣菜や新鮮な野菜が食べられるなど、野菜料理を食べたい、あるいは少ないと感じていることが伺えた。また、減塩できる、たっぷり野菜のメニューへの食物アクセスの機会とともに、よい食生活を要望する意見が多いことは、このアンケートに参加する人たちが健康意識が高い人達が多い集団であると考えられるが、少なからず地域住民の意識は健康志向に向かっていることも伺えた。そのほかには料理の栄養成分表示、適正な価格でバランスを考えた料理（コストパフォーマンスが良い）が食べられる環境を望んでいることが分かった。

表7 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。

野菜を多く使ったメニューを増やして欲しいです（13）。できたらお手頃価格でお願いしたいです。 利用できるお店がもっと増やしてほしい。（11）
レシピ配布やレシピを教えてほしい（4） 気軽に利用出来ると嬉しいです。（お値段、量、お得感） 高タンパク、低脂質メニューを提供して欲しいです。また、お店の数を増やして欲しいです。 各食堂で目玉となる元気ランチを設定して安価でヘルシーな昼食の提供ができれば、と思う。 毎日営業してくれませんか
たんぱく質が取れるメニューの提供があると嬉しいです。 野菜を増やし、塩分を控える定食メニューがあると良いですね。 カロリー少な目なメニューを増やし欲しい。 野菜を使った惣菜の販売とか日替わり弁当の販売、配達など 鉄やたんぱく質、緑黄色野菜がたっぷりとれるメニューを提供して欲しい 魚と野菜の献立が増えると嬉しいです 揚げ物ではなく煮物が多いと嬉しいです 葛飾区の野菜をたっぷり使ったメニューを提供していただけるとありがたいです。 一度見に行ったことがあります。オーダーが終わっているとのことで、食べられませんでした。場所は拝見しました。もう少し広々としたスペースだと思いました。 ランチタイムにコーヒースerviceがあると聞きましたが、おいしいコーヒースerviceやカフェラテなど、カフェメニューにも力を入れてほしいです。 場所が分かりにくかったの、初めて行った人にもわかりやすい表示、案内板があると親切だなと思いました。 減塩は嬉しいです。 新鮮野菜を販売してほしい
糖尿病や脂質異常症の人向けのメニューを考案してほしい。 糖質制限メニューにももう少し力を入れてほしいです（3）。 砂糖の摂取量 使い方の指導 低カロリー焼肉をメニューに加えて欲しい 低カロリーのデザート 中性脂肪や病気予防の指導や研修があればいいなと思います。 毎日のヘルシー献立を教えてください 美味しく健康維持できるメニューの開発 豚肉を使った健康料理 食事の量を調整できたら嬉しいです。 少量で色々な種類が食べたいです 旬の食材で料理メニューで楽しみたいですよろしくお願いします ヘルシーな具材のおにぎり、サンドイッチ又は野菜とタンパク質多めの料理の提供を要望します。 ヘルシーで、タンパク質もたっぷり取れる食事を希望します。 手頃な値段で食べれたら嬉しいです（3）。高齢者でも安く利用できる工夫をしてほしい コスパ良い
子供と楽しめる企画 （3） 子どもセットの追加、野菜ラーメンがほしい 葛飾区の広報紙で初めて知りました。 すでにあるかもしれませんが、幼児用食などがあると嬉しいです。 グルテンフリーやビーガンのお店も特集してもらえたらありがたいです。 カルシウムが積極的に摂れる料理の提供。 今現在の自分の野菜の摂取量（どれくらい野菜を食べる量が不足しているのか）が知れる検査をしてほしい（ベジ 葛飾区役所 食堂のカレーライスやオムライスの福神漬、カツ重のお新香にはタール系色素が使われているような気がします。少量とはいえ、健康的ではないと思います。 土日に食べれるお店を増やして欲しいです（2）。 店舗一覧に各店舗のオススメ商品、値段があると行きやすい もっとPRしてほしい、広めてほしいです（2） 実際にお店を利用したことがないので、モニター募集だとか利用促進のためのイベントをしてみたらどうか。 SNSをもっと活用して、インフルエンサーも巻き込む様な宣伝方法。 便利に調理出来る様な販売形態。 FacebookやInstagramなどで、元気メニュー画像をどんどん発信してもらえたら嬉しい。 そもそも次につながるキャンペーンがない。 健康ということで、モンチャレと連動した企画があれば面白いなと思った。 元気食堂のおすすめメニューのように、健康が全面に打ち出されたメニューがあれば、頼んでみようと思う。 お店で利用できる健康的な食のサービスが分かりにくかった。例えば塩分を控えたいの場合、そのメニューが元々塩分控えめになっているのか、それともお店にお願いしたら塩分を控えめに作ってくれるのかどちらなのか迷ってしまっ 利用するとスタンプを押してもらえるカードがあると、利用したいと思うのでは？ 店毎に健康メニューを設定、それを食べるとスタンプがもらえ、いくつか集めると何か嬉しいことがある、なんてこと 地元の野菜を使ったメニューでポイントが貯まるサービスなどがあるといいと思う プレミアム付きの商品券などがあると是非利用したい。

元気食堂をきちんと知っているわけではないので失礼を承知の上、個人的な意見なのですが、子ども食堂をはじめシニア食堂、体の不自由な方のための食堂など、人の手を借りたい（助けてもらいたい）方のための食堂やお弁当、パンの販売やカフェなど食堂に限らず食に関することが人の繋がりになりコミュニケーションを作る場所として増えていったらいいなと思っています。もう既にそのように活動されていたら恐縮です。

葛飾区が発行しているタブロイドなど多々ポストインされていて、たまに食に関する見出しやイベントを見つけますが、ちょっとネガティブな印象があります。高齢者の方々は紙媒体をよく見ているので、子供に限らず高齢者の方も明るく元気になる食にまつわる見出しがあったり、楽しそうだな、行ってみようかなという気持ちになれる告知があったらより広く周知できるのではないかと、勝手ながら思いました。

予防医療

食品のカロリーや塩分の表示

メニューのカロリー、糖質表示、

メニューごとの栄養摂取量を表示してほしい。

元気食堂お弁当が ちかくのスーパーでいつでも買えるといい。

家の近くにあったらいいです。

ベジタリアン向けの動物性食材を使わないメニューを用意してほしいです。

バランスの良い物を頂きたいです。

たまに行くお店も元気食堂対象だったが、全く知らなかったのもっとアピールして欲しい。何かを見せると特典を受けられるなどのサービスもあると、お店選びの選択肢に入と思う。

スイーツやお子様ランチみたいなメニューがあれば嬉しい。

サミットでも販売して欲しい。

かつしかの元気食堂の利用に応じたポイントサービス

メニューの豊富さだけでなく、盛り付けや提供の際の係の方の対応、テーブルや椅子などの清潔さに配慮していただきたい

ありがたいです。

ガン張ってください

区役所食堂で大盛りが出来なくなって困ります。

特にありません。いい取り組みだと思います。

「食のサービス」とは、具体的に何のことですか？このサービスは、何処で、いつ受けられるのですか？

2-6. 「かつしかの元気食堂」について

かつしかの元気食堂について、利用したことがある人は、全体の 45.6%、見たり聞いたりしたことがある人の 36.8%を含めると、8 割以上の人利用又は聞いたことがあった（表 8 参照）。

表8 かつしかの元気食堂について

	(人 %)			
	全体	男性	女性	無回答
かつしかの元気食堂を	239	66	170	3
利用したことがある	109 45.6%	29 43.9%	79 46.5%	1 33.3%
見たり聞いたりしたことがある	88 36.8%	26 39.4%	60 35.3%	2 66.7%
見たり聞いたりしたことがない	42 17.6%	11 16.7%	31 18.2%	0 0.0%

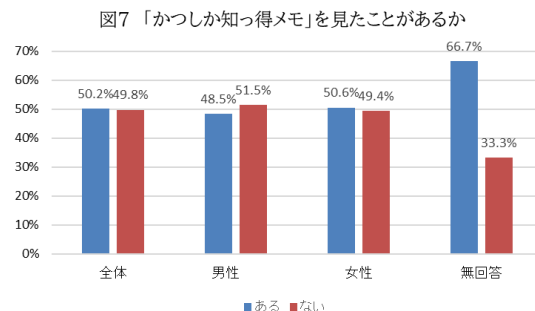
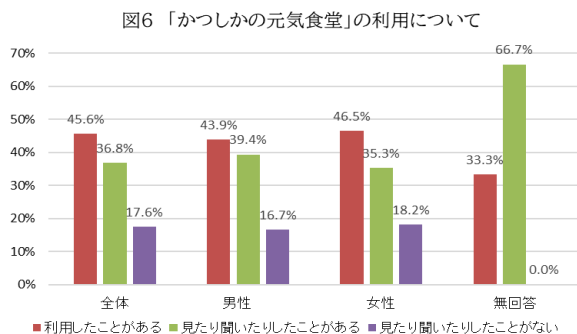


表9 「かつしか知っ得メモ」を見たことがある				(人 %)
	全体 239	男性 66	女性 170	無回答 3
ある	120 50.2%	32 48.5%	86 50.6%	2 66.7%
ない	119 49.8%	34 51.5%	84 49.4%	1 33.3%

2-7. かつしか知っ得メモについて

は、元気食堂において、半数の人が見たことがあると答えており、「かつしかの元気食堂」、「かつしか知っ得メモ」を通した健康づくりの普及啓発を行う基盤づくりになっていると考えられる。また今後も元気食堂を利用したいかについては、「かつしかの元気食堂」を利用したことがある 109 人の人のほとんどの人（98.2%）が利用したいと回答していた。

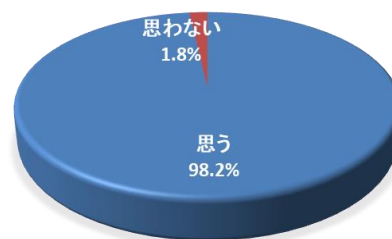


図8 「かつしかの元気食堂」を今後も利用したいか

2-8. かつしかの元気食堂を利用したいと思わない理由は 2 人が回答しているが、「近所にコスパ加味していこうと思えるお店がない」、「近くにない」という意見であった。

2-9. かつしかの元気食堂を利用したお店

かつしかの元気食堂を利用したお店とおすすめメニューは表 10 のとおり、最も多かったのは、葛飾区役所食堂 46 人、八十八 8 人、中華料理三河屋 5 人であった。おすすめメニューにおいても、葛飾区役所食堂の 野菜たっぷり定食、八十八のレディース定食であった。

表10 かつしかの元気食堂 利用したお店とおすすめメニュー

お店の紹介	人	おすすめメニュー
葛飾区役所食堂	46	野菜たっぷり定食 (18) スペシャルランチ (3) 元気が出るメニュー (3)
		日替わり定食 (5) 野菜たっぷり元気 (2) 豚汁定食 (3) ラーメン (3)
		大盛りカツカレー (2) カレー あじフライオムライスとサラダ
		レバニラ定食 うどん イカとブロッコリーのオイスターソース炒め 小松菜が入ったメニュー 天ぷらうどん (ボリューム満点)
八十八ウィメンズバル店	8	レディース定食、レディースランチ
中華料理三河屋	5	あんかけチャーハン レディース定食 (2)
cha!cha!cha!	3	豆腐入りハンバーグ、ハンバーグトーストおにぎり、カレーライス
ときわ食堂 金町店	3	日替り定食、月替わり定食、カツカレー
白鳥の三喜(七が3つの異字体)	2	ブルスケッタ、クリームソーダ
新小岩のオムライス屋	2	ハンバーグ付きデミグラスソースのオムライス
ミラーンMillan	2	カキカレー Curry
フェリーチェ	3	チキンソテー ステーキ ボークソテー オリジナルソース
テクノプラザ食堂	2	ステーキランチ レディースセット
えびす亭	2	タンメン スーラータンメン
和楽亭	1	
日高屋青砥店	1	野菜たっぷりタンメン
奈可川	1	鍋焼きうどん
浅野屋	1	ゆばあんかけそば
食事処島村	1	塩分控えめ、野菜サラダもドレッシング別添え 色々聞いて貰えました
旬鮮市場楓	1	日替わりランチ ハンバーグ
葛飾区立立石図書館	1	抹茶ラテ
レストラン ミモザ	1	野菜たっぷりメニューランチコース
やぶ忠	1	さくら定食
プラスチョイス	1	和風ハンバーグ
パンズキッチン	1	オムライス
シバサキ	1	日替わりワンプレートは、食事前後に飲み物が出てくる。2杯飲めます。
さくら通り 浅野屋	1	五目中華
cafe farine	1	ロコモコ丼 日替わり弁当
花蔵	1	平日のおそばのセット
名前が分からず申し訳ないです。	1	とんかつ定食
バランスのいい野菜豊富なお料理	1	本日のランチ
宝町の中華屋さん		
柴又帝釈天の参道のお店	1	野菜がたっぷりのメニュー全般
お弁当屋さん		

(3) 食生活に関するクイズと質問

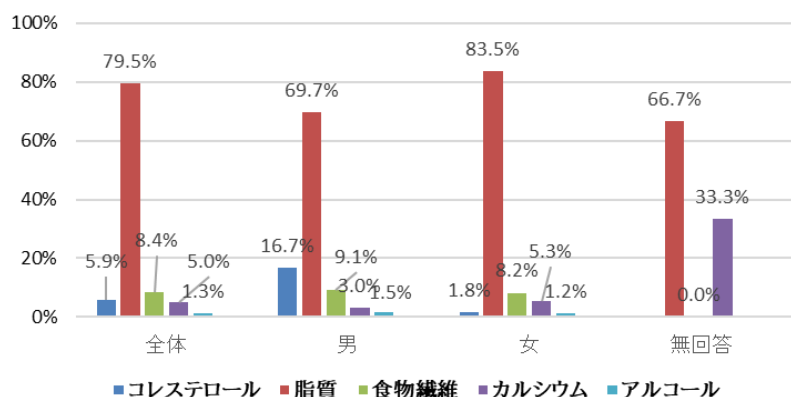
3-1 加工食品の容器包装（パッケージ）や持ち帰り弁当やお惣菜のラベルに栄養成分が表示されています。エネルギー、たんぱく質、炭水化物、食塩相当量以外に必ず記載されている項目は何でしょう。

答えは、脂質で、8 割弱の人が正解しており、加工食品の栄養表示について、周知されている。

表11 エネルギー、たんぱく質、炭水化物、食塩相当量以外に必ず記載されている項目は何。(人 %)

	全体 239	男性 66	女性 170	無回答 3
コレステロール	14 5.9%	11 16.7%	3 1.8%	
脂質	190 79.5%	46 69.7%	142 83.5%	2 66.7%
食物繊維	20 8.4%	6 9.1%	14 8.2%	
カルシウム	12 5.0%	2 3.0%	9 5.3%	1 33.3%
アルコール	3 1.3%	1 1.5%	2 1.2%	

図9 食品表示 栄養成分表エネルギー、たんぱく質、炭水化物、食塩相当量以外の義務表示項目は



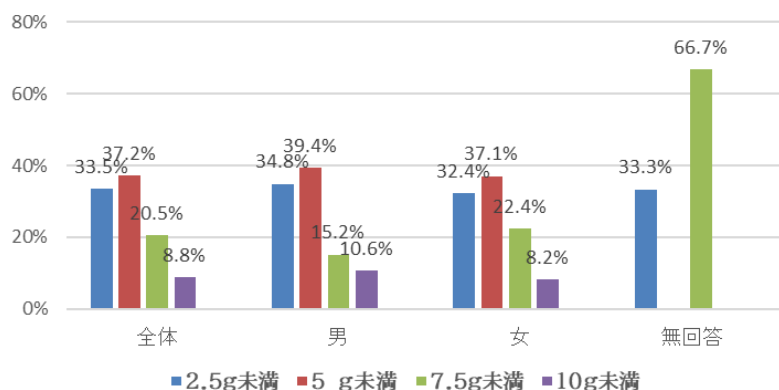
3-2 15歳以上の男性の食塩相当量の摂取目標量は何gかという問いに対しては、5g未満と答える人が37.2%と次いで2.5g未満が多く、この問いの正解7.5g未満を選んだ人は2割であった。食塩5g未満はWHOの生活習慣病のリスクを減らすための量を知っている人なのか、食塩を多く取り過ぎないようにと思うからなのかは不明であるが、クイ

表12 15歳以上の男性の食塩相当量の摂取目標量（日本人の食事摂取基準）は何g。（人 %）

	全体 239	男性 66	女性 170	無回答 3
2.5 g未満	80 33.5%	23 34.8%	55 32.4%	1 33.3%
5 g未満	89 37.2%	26 39.4%	63 37.1%	
7.5 g未満	49 20.5%	10 15.2%	38 22.4%	2 66.7%
10 g未満	21 8.8%	7 10.6%	14 8.2%	

ズ等で食塩摂取に関心があり、普及のきっかけになることが考えられる。

図10 日本人の食事摂取基準（2020年版）食塩相当量の目標量（15歳以上の男性）は何g



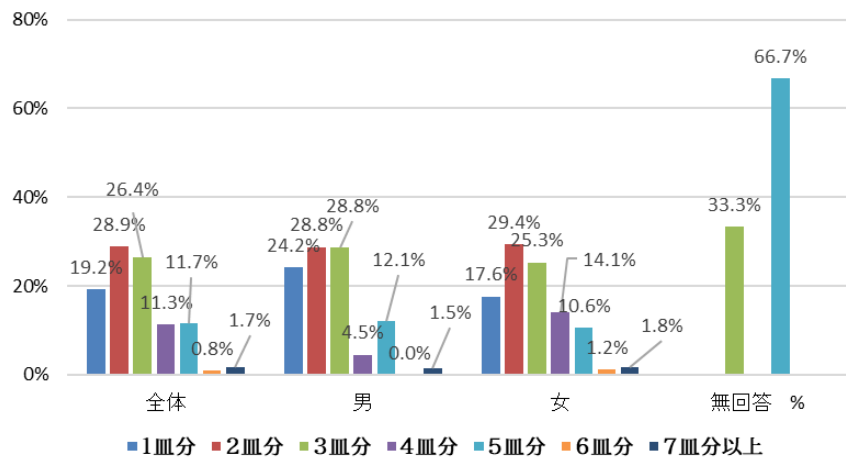
3-3 野菜は1日当たり、350g(野菜料理小鉢5皿分)以上とるとよいとされています。あなたのふだんの食事で1日どのくらいの野菜をとっていますか。

2皿、3皿が28%前後で、4皿、5皿、6皿についてはそれぞれ12%未満であった。

表13 野菜は1日当たり、350g(野菜料理小鉢5皿分)以上とるとよいとされています。(野菜料理小鉢の皿の例は、野菜70gを使用しています) あなたのふだんの食事で1日にどれくらいの野菜をとっていますか。

	全体 239	男性 66	女性 170	無回答 3
1皿分	46 19.2%	16 24.2%	30 17.6%	
2皿分	69 28.9%	19 28.8%	50 29.4%	
3皿分	63 26.4%	19 28.8%	43 25.3%	1 33.3%
4皿分	27 11.3%	3 4.5%	24 14.1%	
5皿分	28 11.7%	8 12.1%	18 10.6%	2 66.7%
6皿分	2 0.8%		2 1.2%	
7皿分以上	4 1.7%	1 1.5%	3 1.8%	

図3-3 野菜1日当たり350g
普段の食事で1日にどれくらい
野菜を摂っていますか



3-4 このアンケートを知ったきっかけについては、半数以上の方が区広報紙と次いで3割の人がかつしか知っ得メモと回答した。

また、ちらし、ポスターを見た場所はほとんどの人が保健センターであった。

表14 このアンケートを知ったきっかけ(複数回答可)

	(人)	(%)
かつしか知っ得メモ	65	27.2%
人から聞いた、教えてもらった	14	5.9%
区の広報紙	132	55.2%
区の公式LINE	5	2.1%
区の公式X	1	0.4%
区の公式Facebook	1	0.4%
区の公式YouTube	3	1.3%
区のホームページ	16	6.7%
かつしかの元気食堂お食事券	10	4.2%
その他の新聞・報道メディア	3	1.3%
チラシ・ポスター	19	7.9%

表15 ちらし・ポスターを見た場所(複数回答可)

児童館
図書館(2)
各種健診案内(7)
かつしかの元気食堂(5)
産業展
配布ティッシュ
アリオ亀有
区役所
東京聖栄大学

※ちらし・ポスターと答えた人:19人

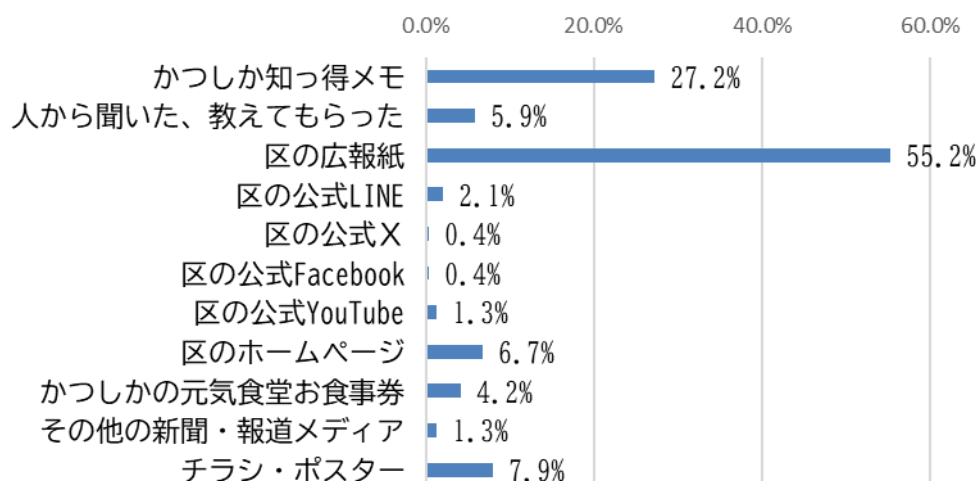


図12 このアンケートを知ったきっかけ

【考察】

対象の239人の地域住民の方が広報紙やかつしか知っ得メモ等を通して、回答している内容から、「元気食堂推進事業」を通して、野菜の摂取や食塩、エネルギー等に気を付けようとする意識が伺えた。また、かつしかの元気食堂を通して、野菜を摂ること、バランスを考えて食事を取りたい、かつしかの元気食堂のメニューのような、野菜を食べられる、食塩を多く取り過ぎないなどの意識が醸成されていることも伺えた。今回、性別でも比較してみたが、利用したいサービスについて、全体では野菜たっぷりメニューや野菜メニューを選べるが上位にあり、野菜摂取を気にかけている様子が伺えた。性別では、③主食の量を減らす、⑤ミニサイズ料理を選べる、⑥低エネルギーの調味料類を使用している/選べる項目が男性に比べて女性に多い傾向があり、女性はエネルギー摂取について気にしていることが伺えた。その他の項目については、性別では同様の傾向であった。

また、このアンケートを知ったきっかけについては、半数以上の人々が区広報紙、次いで3

割の人がかつしか知っ得メモと回答し、ちらし、ポスターを見たと回答した人は19人で、その場所は表15のとおり各種健診案内による人が7人、かつしかの元気食堂5人、図書館2人等であった。

健康意識が高い人が答えているというバイアスは考えられるが、今後もちかつしかの元気食堂を基盤に子育て世代、中高年世代の各世代や健康意識が高い人、高くない人など、各対象に響く健康栄養課題について、コミュニケーションが取れるよう連携して推進していきたい。

6. まとめ

かつしかの元気食堂の店主の意識、利用する人の意識についてそれぞれのアンケートについて集計した。

利用する人は、かつしかの元気食堂を増やしてほしい、利用しやすいようにしてほしいなどを要望していた。また、野菜の摂取、食塩の取りすぎなど、食事バランスが整って、元気・健康を意識しての意見であったと考えられる。

一方、店主の意識は、区の健康づくりに貢献しているお店であることをアピールできるよう、お店のPRを図ってほしい旨、区に要望していた。今後、店舗数の拡大も期待されるところであるが、野菜たっぷりのメニューや1食当たりの食塩摂取量が何g以下など、健康づくりに効果的な1つ2つぐらいのアピールポイントに絞り、区民にもわかりやすい内容を普及し、かつしかの元気食堂を増やしていくような食環境整備が求められているのではないかと考える。

令和 6 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 7 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 健康推進課
かつしかの元気食堂 推進協議会
