
令和 7 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 8 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、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「かつしかの元気食堂メニューレシピ集」作成に関する事項.....	1 1
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 2
5) 考察.....	1 4
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 5
1) 目的.....	1 5
2) イトーヨーカドーアリオ亀有店での販売.....	1 5
3) 結果及び考察.....	2 1
3. 認定メニューの栄養価計算.....	2 2
1) 対象店舗.....	2 2
2) 調査方法.....	2 2
3) 調査時期.....	2 2
4) 対象店舗の栄養価計算実施状況.....	2 2
5) 対象店舗の栄養価計算結果.....	2 2
6) 元気がでるメニューの買取調査.....	3 7
4. 普及啓発.....	4 1
1) イベント等.....	4 1
2) 公開講座とオンライン講座.....	4 2

3) かつしかの元気食堂CM動画	4 3
4) 公開講座.....	4 4
5) オープンキャンパス	5 0
6) 「かつしか知っ得メモ」の原稿データ作成	5 0
5. 事業評価と調査結果.....	5 2
1) 「かつしかの元気食堂」認定店アンケート調査	5 2
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 8
3) 「かつしかの元気食堂」アンケート調査（WEB）	6 0
6. まとめ	7 6

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7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、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との協働により、令和7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。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実施した。

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8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」認定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」認定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（認定店アンケート）
 - (2) かつしかの元気食堂アンケート（WEB）

3. 研究期間

令和7年4月～令和8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」推進協議会学識経験者委員

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 大塚静子 助教 柴田隆一

助手 山岸咲希 喜家武雅美 三本木里聖 金杉歩実

管理栄養学科 学生 18・19 期

調査員 門口芳美

撮影協力者 ふじや印刷株式会社 前山 修（カメラマン）

5. かつしかの元気食堂における役割と位置づけ

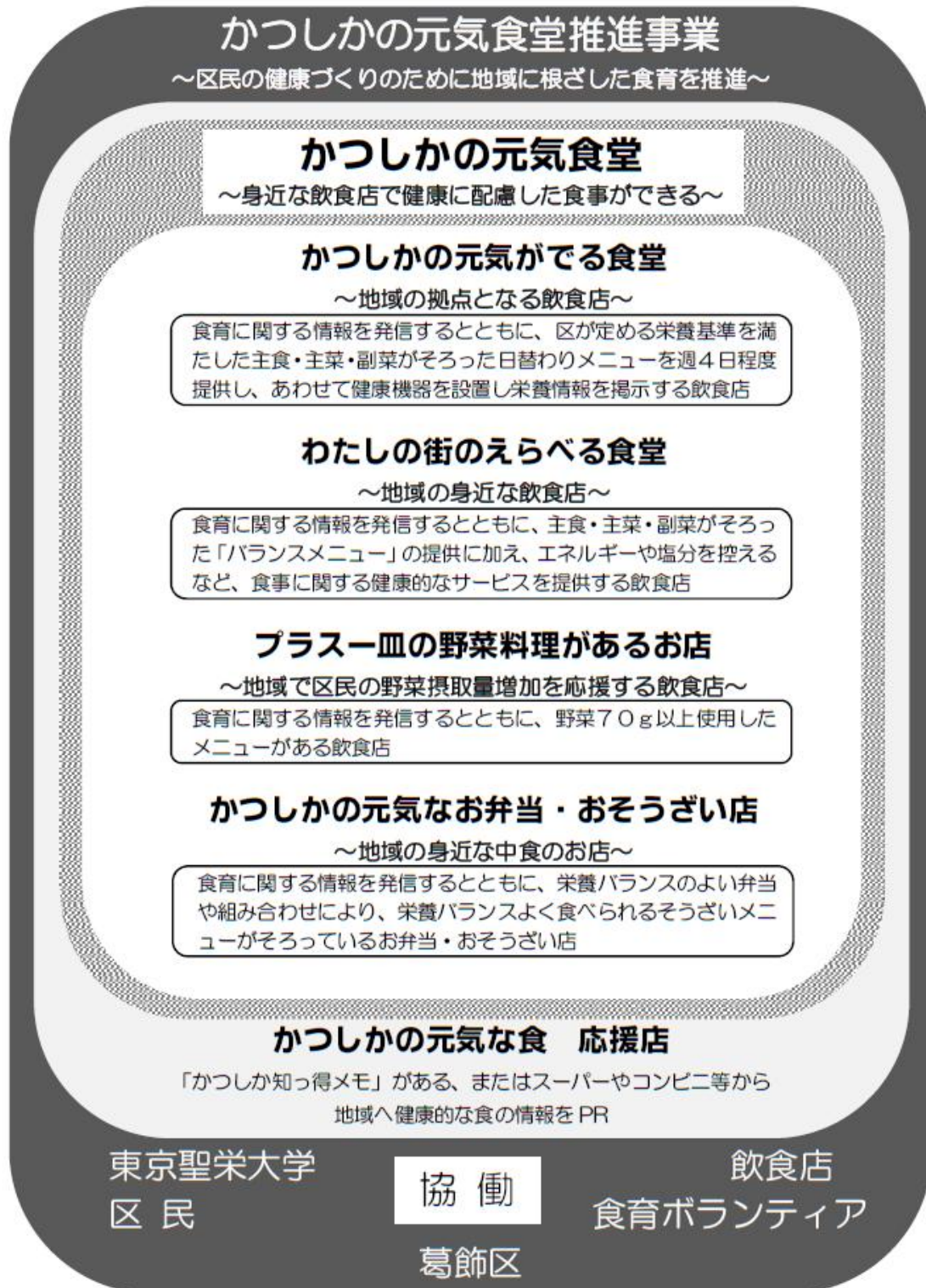


図1 かつしかの元気食堂推進事業

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7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+副菜1品」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（表1）を中心に行った。その他に野菜等70g以上の副菜開発を試みた。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月を意識し、春や夏をイメージした献立は食材の一部を11月向けに変更している。

写真3は、かつしかの元気食堂メニューレシピ集に掲載した副菜メニューである。

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7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	かつしかのベジ充弁当
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

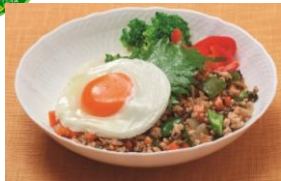
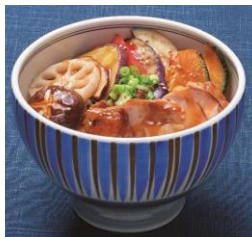
鮭のちゃんちゃん焼き 鮭、白菜、人参、ぶなしめじ、切干大根/トッピング(小ねぎ) ベジ 軽  <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>293kcal</td><td>17.5g</td><td>12.4g</td><td>20.5g</td><td>2.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	293kcal	17.5g	12.4g	20.5g	2.6g	豚つくねの生姜焼き 豚つくね/付け合せ(しいたけ、赤パプリカ、かぼちゃ、ブロッコリー) ベジ 充  <table><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><tr><td>336kcal</td><td>18.1g</td><td>13.8g</td><td>27.2g</td><td>2.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	336kcal	18.1g	13.8g	27.2g	2.9g	和風ガパオライス ご飯(具材:しめじ、にんじん、たまねぎ、ピーマン)/目玉焼き/しそ/付け合せブロッコリー、赤パプリカ ベジ 軽  <table><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><tr><td>635kcal</td><td>27.2g</td><td>16.1g</td><td>73.7g</td><td>2.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	635kcal	27.2g	16.1g	73.7g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
293kcal	17.5g	12.4g	20.5g	2.6g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
336kcal	18.1g	13.8g	27.2g	2.9g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
635kcal	27.2g	16.1g	73.7g	2.8g																												
いわしの甘酢鮎かけ いわし/こんにやく/たけのこ(水煮)/もやし/こまつな/たまねぎ/アスパラガス/赤パプリカ/黄パプリカ ベジ 充  <table><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><tr><td>383kcal</td><td>20.3g</td><td>17.6g</td><td>31.9g</td><td>2.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	383kcal	20.3g	17.6g	31.9g	2.5g	揚げないアジフライ〜バジルトタルタル添え〜 ご飯/アジフライ/タルタルソース/焼き野菜(赤パプリカ、じゃがいも、ブロッコリー) ベジ 軽  <table><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><tr><td>648kcal</td><td>22.3g</td><td>26.1g</td><td>82.7g</td><td>2.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	648kcal	22.3g	26.1g	82.7g	2.1g	油淋鶏 油淋鶏/付け合せ(なす、赤パプリカ、オクラ) ベジ 充  <table><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><tr><td>746kcal</td><td>33.7g</td><td>26.7g</td><td>94.8g</td><td>3.4g</td></tr></table>	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
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
383kcal	20.3g	17.6g	31.9g	2.5g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
648kcal	22.3g	26.1g	82.7g	2.1g																												
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																												
魚介かおる！トマト味噌パスタ パスタ/トマト味噌ソース/トッピング(オクラ、かつお節) ベジ 軽  <table><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><tr><td>469kcal</td><td>20.4g</td><td>10.7g</td><td>72.2g</td><td>2.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	469kcal	20.4g	10.7g	72.2g	2.8g	夏バテ解消！冷スタミナ豚キムチ丼 ごはん/豚キムチ ベジ 充  <table><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><tr><td>691kcal</td><td>22.6g</td><td>18.2g</td><td>111.8g</td><td>3.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	691kcal	22.6g	18.2g	111.8g	3.4g	柚子胡椒香る！鶏照り焼き丼 発芽玄米ご飯/鶏肉の照り焼き/付け合せ(れんこん、赤パプリカ、しいたけ、さつまいも)/素揚げなす/トッピング(小ねぎ、きざみのり) ベジ 軽  <table><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><tr><td>643kcal</td><td>23.2g</td><td>17.7g</td><td>96.2g</td><td>2.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	643kcal	23.2g	17.7g	96.2g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
469kcal	20.4g	10.7g	72.2g	2.8g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
691kcal	22.6g	18.2g	111.8g	3.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
643kcal	23.2g	17.7g	96.2g	2.8g																												
シュケメルリ風クリームパスタ リガトーニ/鶏肉と野菜のクリームソース/トッピング(レモン、パプリカパウダー、ディル) ベジ 充  <table><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><tr><td>785kcal</td><td>36.9g</td><td>35.4g</td><td>75.1g</td><td>3.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	785kcal	36.9g	35.4g	75.1g	3.4g	彩り野菜とたらの竜田揚げ丼！ ご飯/たらの竜田揚げ/付け合せ(赤パプリカのきんぴら、素揚げなす、人参しりしり、サニーレタス) ベジ 軽  <table><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><tr><td>634kcal</td><td>21.3g</td><td>22.9g</td><td>84.7g</td><td>2.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	634kcal	21.3g	22.9g	84.7g	2.4g	生姜ご飯の中華丼 生姜ご飯/中華あん(豚肉、はくさい、人参、ピーマン、ねぎ、きくらげ、れんこん)/トッピング(うずらの卵) ベジ 充  <table><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><tr><td>789kcal</td><td>31.2g</td><td>30.8g</td><td>96.9g</td><td>3.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	789kcal	31.2g	30.8g	96.9g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
785kcal	36.9g	35.4g	75.1g	3.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
634kcal	21.3g	22.9g	84.7g	2.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
789kcal	31.2g	30.8g	96.9g	3.4g																												

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

鮭のちゃんちゃん焼き 鮭、白菜、人参、ぶなしめじ、切干大根/トッピング(小ねぎ)  <table> <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> <tr> <td>555kcal</td><td>20.9g</td><td>12.7g</td><td>84.5g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	555kcal	20.9g	12.7g	84.5g	2.6g	豚つくねの生姜焼き 豚つくね/付け合せ(しいたけ、赤パプリカ、かぼちゃ、ブロッコリー)  <table> <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> <tr> <td>634kcal</td><td>22.8g</td><td>15.5g</td><td>116.3g</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	634kcal	22.8g	15.5g	116.3g	3.4g	和風ガバオライス ご飯(具材:しめじ、にんじん、たまねぎ、ピーマン)/目玉焼き/付け合せブロッコリー、赤パプリカ  <table> <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> <tr> <td>635kcal</td><td>27.2g</td><td>16.1g</td><td>73.7g</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	635kcal	27.2g	16.1g	73.7g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
555kcal	20.9g	12.7g	84.5g	2.6g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
634kcal	22.8g	15.5g	116.3g	3.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
635kcal	27.2g	16.1g	73.7g	2.8g																												
いわしの甘酢銘付け いわし/こんにゃく/たすのこ(水煮)/もやし/こまつな/たまねぎ/アスパラガス/赤パプリカ/黄パプリカ  <table> <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> <tr> <td>662kcal</td><td>23.8g</td><td>17.9g</td><td>100.1g</td><td>2.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	662kcal	23.8g	17.9g	100.1g	2.5g	揚げないアジフライ〜バジルトアルタル添え〜 ご飯/アジフライ/タルタルソース/焼き野菜(赤パプリカ、じゃがいも、ブロッコリー)  <table> <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> <tr> <td>648kcal</td><td>22.3g</td><td>26.1g</td><td>82.7g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	648kcal	22.3g	26.1g	82.7g	2.1g	油淋鶏 油淋鶏/付け合せ(なす、赤パプリカ、オクラ)  <table> <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> <tr> <td>830kcal</td><td>20.1g</td><td>31.5g</td><td>113.4g</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	830kcal	20.1g	31.5g	113.4g	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
662kcal	23.8g	17.9g	100.1g	2.5g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
648kcal	22.3g	26.1g	82.7g	2.1g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
830kcal	20.1g	31.5g	113.4g	2.7g																												
魚介かおる！トマト味噌パスタ パスタ/トマト味噌ソース/トッピング(オクラ、かつお節)  <table> <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> <tr> <td>469kcal</td><td>20.4g</td><td>10.7g</td><td>72.2g</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	469kcal	20.4g	10.7g	72.2g	2.8g	夏バテ解消！冷スタミナ豚キムチ丼 ごはん/豚キムチ  <table> <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> <tr> <td>691kcal</td><td>22.6g</td><td>18.2g</td><td>111.8g</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	691kcal	22.6g	18.2g	111.8g	3.4g	柚子胡椒香る！鶏照り焼き丼 発芽玄米ご飯/鶏肉の照り焼き/付け合せ(れんこん、赤パプリカ、しいたけ、さつまいも)/素揚げなす/トッピング(小ねぎ、きざみのり)  <table> <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> <tr> <td>643kcal</td><td>23.2g</td><td>17.7g</td><td>96.2g</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	643kcal	23.2g	17.7g	96.2g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
469kcal	20.4g	10.7g	72.2g	2.8g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
691kcal	22.6g	18.2g	111.8g	3.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
643kcal	23.2g	17.7g	96.2g	2.8g																												
シュケメルリ風クリームパスタ リガトーニ/鶏肉と野菜のクリームソース/トッピング(レモン、パプリカパウダー、ディル)  <table> <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> <tr> <td>785kcal</td><td>36.9g</td><td>35.4g</td><td>75.1g</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	785kcal	36.9g	35.4g	75.1g	3.4g	彩り野菜とたらの竜田揚げ丼！ ご飯/たらの竜田揚げ/付け合せ(赤パプリカのきんぴら、素揚げなす、人参しりしり、サニーレタス)  <table> <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> <tr> <td>634kcal</td><td>21.3g</td><td>22.9g</td><td>84.7g</td><td>2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	634kcal	21.3g	22.9g	84.7g	2.4g	生姜ご飯の中華丼 生姜ご飯/中華あん(豚肉、はくさい、人参、ピーマン、ねぎ、きくらげ、れんこん)/トッピング(うずらの卵)  <table> <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> <tr> <td>789kcal</td><td>31.2g</td><td>30.8g</td><td>96.9g</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	789kcal	31.2g	30.8g	96.9g	3.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
785kcal	36.9g	35.4g	75.1g	3.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
634kcal	21.3g	22.9g	84.7g	2.4g																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
789kcal	31.2g	30.8g	96.9g	3.4g																												

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)

トマトと生ハムのカプレーゼ

トマト、モッツアレラチーズ、生ハム、オレンジ、ペパーリフ、オリーブ油、コショウ、塩

野菜72g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
295kcal	13.8g	23.1g	7.6g	0.8g

アスパラのバターソテー

アスパラ、エリンギ、ベーコン、バター、コショウ、粒入りマスタード、はちみつ、バルサミコ酢、オリーブ油、塩

野菜等90g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
207kcal	5.1g	18.1g	50g	0.7g

きのこほうれん草のさっぱりサラダ

ほうれん草、しめじ、醤油、みりん、酢

野菜等75g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
30kcal	1.4g	0.1g	3.3g	0.7g

人参ときのこの和風炒め

にんじん、えのき、しめじ、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いりごま

野菜等90g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
130kcal	2.4g	8.6g	8.7g	0.7g

レタスと紫キャベツと韓国のりのサラダ

レタス、レッドキャベツ、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、顆粒中華だし、いりごま、韓国のり

野菜80g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
59kcal	1.2g	4.1g	3.5g	0.6g

さつまいもとごぼうのきんぴら

さつまいも、ごぼう、ごま油、しょうゆ、さけ、みりん、砂糖、唐辛子、いりごま

野菜80g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
140kcal	1.1g	3.6g	23.3g	0.6g

写真3 「元気がでるメニュー」副菜メニュー

(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5-1, 2）

日時：7月12日（土）9時～17時

写真撮影：ふじや印刷株式会社 前山 修氏（カメラマン）

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亀有店 角浜貴道副店長

葛飾区健康推進課 三上栄養士、葛飾区広報課 月村様 山下様、ふじや印刷株式会社 藤川社長、前山カメラマン、大学からは、小林学部長、大塚学科長、風見教授、佐藤准教授、柴田助教、山岸助手、喜屋武助手、金杉助手、風見ゼミ4年生4人。



写真4 参加者全体写真



写真 5-1 写真撮影及び試食会の様子



写真 5-2 写真撮影及び試食会の様子

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、最後に角浜様、先生方から講評をいただいた。

2) かつしかの元気食堂・元気な食応援店、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、10月）

(1) 書誌的事項

元気がでるメニューカレンダー（図1）

(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 ふじや印刷株式会社

(3) ダウンロードに関する事項 ダウンロード開始年月日 2025 年 10 月 27 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「かつしか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。



図 2 かつしかの元気食堂メニューレシピ集、例：揚げないアジフライ等

(1) 掲載内容

① 掲載項目

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。また野菜等（野菜、きのこ類、藻類）が 70g 以上の副菜（写真 3 参照）。

- ・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）。

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 9 料理および超時短副菜レシピ 3 料理（図 9 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 ふじや印刷株式会社 前山 修

(3) 出版に関する事項 配布開始年月日 2025 年 10 月 27 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 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 9 種類

副菜 3 料理



② 掲載項目

図 3 調理時間表示

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 エネルギー量・栄養素量の表示

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

- ・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 4 エネルギー量・栄養素量の表示（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（図 5 参照）。



図 5 野菜（総量）の表示(例)

エ かつしかの元気食堂マーク（図 6）の表示



図 6 かつしかの元気食堂マーク

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 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、さけ、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）

辛いキムチと甘いとうもろこしご飯を組み合わせることで、とうもろこしの甘みをより強く感じられます。モチモチ食感のさつま芋でん粉の春雨を使い、チャブチェ風の豚キムチに仕上げました。

夏バテ解消！スタミナ豚キムチ丼 調理時間 約25分

辛いキムチと甘いとうもろこしご飯を組み合わせることで、とうもろこしの甘みをより強く感じられます。モチモチ食感のさつま芋でん粉の春雨を使い、チャブチェ風の豚キムチに仕上げました。

作り方

- 【とうもろこしご飯】米と水気を切ったスイートコーンと水を入れご飯を炊く。
- 【豚キムチ】豚肉は5cm幅に切る。たまねぎは縦半分に切って薄切りにし、ニラは5cm幅に切る。
- 鍋に湯を沸かし、春雨を規定の時間で茹でる。水気を切って10cm幅に切る。
- フライパンにごま油を引き中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、たまねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- 【2】と白菜キムチを加えて、全体がよく混ぜるように炒め合わせる。
- ニラを加え、焼き肉のたれを入れてサッと炒める。
- 器にとうもろこしご飯を盛り、【2】を盛り付けたら完成。

材料 2人分(g) (図型)

精白米	190	1カップ強
水	247	米の1.3倍
スイートコーン(缶)	60	
豚もも肉(薄切り)	180	
たまねぎ	100	中1/2個
ニラ	40	1/2束
さつま芋春雨	40	
白菜キムチ	150	
ごま油	12	大さじ1
焼き肉のたれ	24	小さじ4

アレルギー表示

野菜(総量)	アレルギー表示	豚肉	ごま	小麦	大豆	りんご	えび	いか
175g	エネルギー 691kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 18.2g	炭水化物 111.8g	食塩相当量 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 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集：東京聖栄大学 栄養・ふしや印刷(株) 前山 修

図 8 レシピのポイントの表示



図9 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。食材は手に入りやすい、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140g以上で作成した。昨年度に引き続き、米の値上がり等も加わり、安価に仕上げるのが非常に難しい年であった。

来年度は、さらに家庭で簡単に取り入れてもらえるレシピの開発を進めることが重要点となる。より簡単で参考にしてもらえるメニュー開発をしていきたいと考える。

「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、350g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（140g）以上とした。140gの野菜は、栄養管理では重要なことであるが、原価管理的には容易なことではないことを改めて感じた。

料理カードには、材料（2人分の重量）、概量、作り方、エネルギー量・栄養素量表示、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、今年度から担当が変わり、ふじや印刷株式会社 前山修氏に撮影協力を頂いた。花や季節を感じる小物等も使用され、今までとはまた違った目を引くカレンダーになっており、好評である。

また、試食会で学生代表が料理についてのプレゼンをし、開発のプロの先生方から講評をいただく機会を得たことは、学生達の今後に大きく影響していくと思われ、今後も継続していきたい教育の一つである。

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」12メニュー（図1参照）を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の4店舗（高砂店、四つ木店、亀有駅前店、アリオ亀有店）で、11月19日（水）～11月23日（日）の5日間販売された。また、11月22日（土）、23日（日）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、「魚介のトマト味噌ソースパスタ 646円（税込み）チルド」と「秋野菜と鶏の照り焼き弁当 646円（税込み）チルド」と「生姜ご飯の中華丼 646円（税込み）」の3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アーリーフーズ株式会社（魚介のトマト味噌ソースパスタ及び秋野菜と鶏の照り焼き弁当）と日本食研株式会社（生姜ご飯の中華丼）と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2品と定温弁当1品が作成された。

2) イトーヨーカドーアリオ亀有店での販売

日時 令和7年11月22日（土）、23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 三上史織、喜藤美恵

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

助手 山岸咲希、喜屋武雅美、三本木里聖、金杉歩実

19期生学生 魚介のトマト味噌ソースパスタ班長：山岸颯太

日毛大毅、中村七海、橋本葵、原田慶人、森谷恵太

秋野菜と鶏の照り焼き弁当班長：水野睦捷

田中翔太、栃原涼乃、中村唯愛、野平彩美

生姜ご飯の中華丼班長：東未羽

清水峻平、赤坂世那、伊藤実奈、上田和哉、岸楓

弁当販売数 魚介のトマト味噌ソースパスタ、秋野菜と鶏の照り焼き弁当

：60食×2種×2日

生姜ご飯の中華丼：120食×1種×2日

弁当内容 学生が立案した献立は、イトーヨーカドーとの連携で、プロの開発者の力を借り、最終的には、以下 図2の内容となった。

No.1998
令和7年
(2025年)
10月25日
発行 販売所 編集 広報課

広報

かつしか

〒124-8555 立石5-13-1 ☎03-3695-1111 毎月5・15・25日発行

「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します



「かつしかの元気食堂」は栄養バランスの良いメニューを注文できるなど、地域の健康を支える飲食店です。
令和7年9月末現在、61店舗の認定店があります。

【担当課】健康推進課 ☎03-3602-1268

【販売店舗・時間】

メニュー名や食材・アレンジなどは、お店により異なります。

販売価格など、詳しくは各店舗にお問い合わせください(売り切れ次第終了)。

- 葛飾区役所食堂(区役所内)
☎03-3693-5674/午前11時～午後2時
- ★ Cafe Farine(新居1・1・15)
☎03-3607-3160/午前11時～午後2時(ダイクアウト町)
- 常盤山食堂(亀有5-38-10)
☎03-3605-5632/午前11時30分～午後3時、午後5～9時
- 東京天然温泉 古代の湯(奥戸4-2-1)
☎03-5654-2611/午前11時30分～午後9時30分



彩り味わう油淋鶏

● 10月29日※
令和8年1月28日※
★令和8年1月7日※



生姜ご飯の中華丼

● 12月10日※



豚つくねの生姜焼き

★11月5日※



さつま芋と鶏のさっぱり

★12月3日※



スタミナ鶏チキ

■ 10月25日※～
令和8年1月31日※
● 11月12日※



和風ガバオライス

★ 11月19日※
● 12月24日※



にんじんときのこの和風炒め

★11月5日※



揚げないアジフライ

パジルタルタル添え
★12月17日※



栄養満点！野菜と

● 11月26日※



鯛のちゃんちゃん焼き

★10月29日※
● 令和8年1月14日※



いわしの甘酢照り焼き

★12月3日※



かつお節入る！魚介の

トマトソースパスタ
○ 10月1日～11月30日※

一部メニューのお弁当販売

【販売期間】

11月19日※～23日※※

【取扱店】イトーヨーカドー(アリオ亀有店、亀有駅前店、四ツ木店、高砂店)
(予定)

東京聖栄大学の学生による販売会

【日程】11月22日※・23日※※

【会場】アリオ亀有店(亀有3-49-3)

購入した方にはレシピカード(右記)を差し上げます(なくなり次第終了)。



生姜ご飯の中華丼



和野菜と鶏のさっぱり



魚介のトマトソースパスタ

レシピカードの配布

東京聖栄大学の学生が考案したメニュー12品のレシピを掲載しています(1人1枚、なくなり次第終了)。

【配布場所】保健所・保健センター(11面上掲参照)
区庁からも取り出せます。



※お断りください

かつしかの
元気食堂推進協議会へ
ご意見をお寄せください

東京聖栄大学との協働事業や、
認定店のPRなどについて検討し
ました。協議の内容についてのご
意見・感想を受け付けています。

区HPから内容をご確認
の上、オンラインでご
返してください。

※返事は不要です

図1 区広報紙(10月25日号抜粋)

魚介の味噌ソースパスタ



販売価格
646円(税込み)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩当量
491kcal	22.3g	11.8g	78.4g	2.2g



秋野菜と鶏の照り焼き弁当



販売価格
646円(税込み)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩当量
541kcal	16.9g	16.9g	83.8g	2.1g



生姜ごはんの中華丼



販売価格
646円(税込み)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩当量
641kcal	19.7g	21.6g	89.6g	3.0g

栄養学を学ぶ学生が考案！
生姜ご飯の中華丼
東京聖栄大学の学生が考案
栄養バランスを考えたお弁当です



図2 イトーヨーカドー販売弁当メニュー及び栄養成分表示、販売価格





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強に励んでいます。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。

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。



東京聖栄大学

Tokyo Seiei College



図3 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3) ボールペン (写真2)
- 販売用ポスター 葛飾区作成ポスター (図4)
- 販売の様子 本年度はチルド2品、店舗内で作成した弁当(定温)1品で販売し、それぞれの味を、試食することもできた。(写真1)





写真1 販売の様子

3) 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11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官学連携を取って5年目で、チルド弁当とイトーヨーカドー内で調理をする弁当の開発に臨んだ。また、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できた。特に、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でき、実際に食べることで、「薄味だけれどおいしい。」「野菜がたっぷりでよい。」「香りが良い。」などの声を聞くことができた。

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できたことは大変良かったことと言える。

開発メニューは3つで、「魚介のトマト味噌ソースパスタ」、「秋野菜と鶏の照り焼き弁当」、「生姜ご飯の中華丼」はそれぞれ、学生考案から大きく変更することなく、作成していただいた。

但し、どの献立も野菜量は140gを大きく超えていたが、販売段階では、140gぎりぎりに抑え、高価格にしない工夫がなされた。商品開発をする過程で消費者に購入してもらうためには、単に味が美味しければよいわけではなく、価格が重要なカギであることを学び、ビジュアルを意識すること、作業管理の面等多角的に考える必要があることを、関わった学生は理解したと思われる。今後は益々家庭において作りやすく、安価で、調理時間も短く済むレシピ開発が望まれる。プロである料理店向けに考えるのではなく、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拡大できるよう、次年度からは考えていきたい。そして、それが、かつしかの食環境整備につながるよう、励みたい。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と考える。

**かつしかの元気食堂推進事業
東京聖栄大学の学生考案メニュー
お弁当を販売します**

【販売期間】
11月19日(水)~23日(日)

【取扱店】 イトーヨーカドー
(アリオ亀有店、亀有駅前店、
四つ木店、高砂店) 予定

【価格】 税込646円 (税抜599円)

**東京聖栄大学の学生による
販売会**

【日程】 11月22日(土)
23日(日)

【会場】 アリオ亀有店 食品売り場

購入した方にはレシピカードを
差し上げます(無くなり次第終了)

生姜ご飯の中華丼

秋野菜と鶏の照り焼き弁当

**魚介のトマト味噌
ソースパスタ**

図4 保健所作成ポスター



写真2 かつしかの元気食堂ボールペン

3. 認定メニューの栄養価計算

1) 対象店舗

「わたしの街のえらべる食堂」に訪問のうえ、メニューの使用食材料を計量し、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、栄養価（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・栄養調査や文献等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）にて栄養価を算出し、基準と比べ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 7 年 6 月 11 日（水）～8 月 6 日（水）

4) 対象店舗の栄養価計算実施状況

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 14 メニューの栄養価計算を行った。（表 1 参照）

栄養価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 栄養価計算実施の対象店舗

令和 7

エリア	種類	業種	店名	調査日	ランチ・定食 (メニュー数)
立石	えらべる	レストラン	旬の定食 八十八	6月11日(水)	1
お花茶屋	えらべる	カフェ	Cafe Dining 翔	6月12日(木)	2
青戸	えらべる	中華	中華料理 煌	6月26日(木)	4
宝町	えらべる	定食	えびす亭	7月9日(水)	4
高砂	えらべる	寿司	寿司ダイニングすすむ	8月6日(水)	3

5) 対象店舗の栄養価計算結果

各対象店舗 14 メニューの栄養価及び野菜量、基準 1、規準 2 については次のとおりである。

調査日：令和7年6月12（木）店舗名：Cafe Dining 翔

調査対象：日替わりランチ ペペロンチーノ（スープ・サラダ付き）

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
652	20.8	23.6	81.5	6.3	201
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	2	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		雑穀類	240		
		その他の穀類食品	0		
副菜	原材料の重量70g	野菜類	201	3	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	5		
主菜	たんぱく質8g	肉類	27	1	3～5
		魚類	0		
		卵類	20		
		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	原材料の重量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。 食事バランスガイドでは、主食2つ、副菜が3つ、主菜が1つとなっています。
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 ▲	主菜・副菜等からとれるエネルギーは少なめです。 食塩相当量は、6.3gと多いのでスープの味付けを若干薄味にすることで減塩になります。野菜の量は、201gで1日の約2/3量がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和7年6月11日（水）店舗名：旬の定食 八十八

調査対象： 幕の内弁当

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	30.6	30.9	118.0	5.2	137
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)	231	2	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	5		
		麺類	5		
		その他の穀類食品	10		
副菜	主材料の量70g	野菜類	137	2	5～6
		いも類	15		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	3		
		種実類	1		
主菜	たんぱく質6g	肉類	50	3	3～5
		魚類	45		
		卵類	37		
		大豆・大豆製品	22		
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	6	-	-
		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 ●	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 ▲	エネルギーは基準に比べて多めです。食塩相当量は 5.2 g と多いです。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。野菜の量は、137g で、1日の約 1/3 量がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和7年6月12（木）店舗名：Cafe Dining 翔

調査対象：ビーフカレーとサラダセット

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
1002	17.5	47.8	116.6	3.7	180
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)	260	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	180	3	5～6
		いも類	15		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	0		
主菜	たんぱく質5g	肉類	80	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	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。 食事バランスガイドでは、主食2つ、副菜が3つ、主菜が1つとなっています。
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 ▲	エネルギーは基準に比べて多めです。 食塩相当量は、3.7gと多いので調味料の工夫などで味付けが濃くならないように気をつけましょう。 野菜の量は、180gで1日の約1/2量がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	やや改善が必要 ○	
野菜の量	適量 ●	

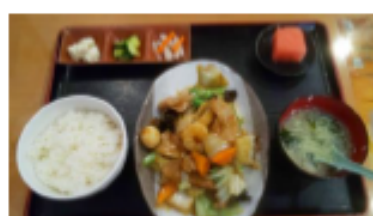
調査日：令和7年6月26日（木）店舗名：中華料理 煌

調査対象：ランチセット 八宝菜（ごはん、副菜、スープ、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
768	21.0	29.1	96.4	4.2	249
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	米・米穀類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	原材料の重量70g	野菜類	249	4	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	24		
		海藻類	10		
主菜	たんぱく質5g	肉類	42	2	3～5
		魚類	18		
		卵類	14		
		大豆・大豆製品	17		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	原材料の重量100g	果実類	46	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(しゅしょく)	適量 ●	食事バランスガイドでは、主食2つ、副菜が4つ、主菜が2つとなっています。
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 ●	主菜・副菜等のエネルギーは、適量です。食塩相当量は多めです。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。野菜の量は、249gで、1日の約2/3量がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	適量 ●	

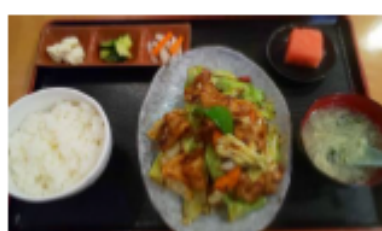
調査日：令和7年6月26日（木）店舗名：中華料理 煌

調査対象：ランチセット ホイコーロー（ごはん、副菜、スープ、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
1225	28.6	73.8	101.0	4.5	248
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)	210	2	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		雑穀類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	食材の量70g	野菜類	248	4	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	12		
		海藻類	10		
		雑穀類	0		
主菜	たんぱく質8g	肉類	140	3	3～5
		魚類	0		
		卵類	5		
		大豆・大豆製品	17		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	食材の量100g	果実類	46	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	4	-	-
		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 ●	食事バランスガイドでは、主食2つ、副菜が4つ、主菜が3つとなっています。
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)

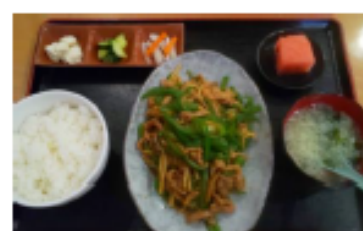
	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	改善が必要 ▲	主菜・副菜等のエネルギーは多めです。食塩相当量が多いため、薄味のオーダーができる表示や調味料を工夫できるとよいでしょう。野菜の量は、248gで1日の約2/3の野菜がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和7年6月26日（木）店舗名：中華料理 煌

調査対象：ランチセット 豚肉とピーマンの細切り炒め（ごはん、副菜、スープ、デザート）

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
718 kcal	35.0 g	16.5 g	99.7 g	4.8 g	152 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	0		
		雑穀類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	素材の量70g	野菜類	152	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	10		
主菜	たんぱく質5g	肉類	140	4	3~5
		魚類	0		
		卵類	5		
		大豆・大豆製品	17		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	素材の量100g	果実類	46	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	3	-	-
		嗜好飲料	3	-	-

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、主食 2 つ、副菜が 2 つ、主菜が 4 つとなっています。
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	やや改善が必要 ○	主菜・副菜等からとれるエネルギーがやや少なめです。 食塩相当量が多いため、薄味のオーダーができる表示や調味料を工夫できるとよいでしょう。 野菜の量は、152g で1日の約4割強の野菜がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和7年6月26日（木）店舗名：中華料理 煌

調査対象：ランチセット 広東麺とミニチャーハン

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
971 kcal	34.9 g	28.1 g	131.4 g	7.1 g	229 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)	140	3	5~7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	250		
		その他の穀類食品	0		
副菜	食材の重量70g	野菜類	229	4	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	24		
		海藻類	10		
		種実類	0		
主菜	たんぱく質5g	肉類	18	2	3~5
		魚類	20		
		卵類	64		
		大豆・大豆製品	17		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	食材の重量100g	果実類	46	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(しゅしょく)	適量 ●	食事バランスガイドでは、主食3つ、副菜が4つ、主菜が2つとなっています。
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 ●	主菜・副菜等のエネルギーは適量です。 食塩相当量が多いため、薄味のオーダーができる表示や調味料を工夫できるとよいでしょう。 野菜の量は、229gで1日の約2/3量がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和7年7月9日（水）店舗名：えびす亭

調査対象：生姜焼きとご飯

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
930 kcal	23.4 g	53.5 g	83.1 g	3.4 g	118 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	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	食材料の重量70g	野菜類	118	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5g	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	食材料の重量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	4	-	-
		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。
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 ▲	主菜と副菜のエネルギーは、多めです。食塩相当量はやや多めです。今後もミニサイズや薄味のオーダー等の対応を続けてください。野菜の量は118gで、1日の約1/3量がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	やや改善が必要 ○	
野菜の量	適量 ●	

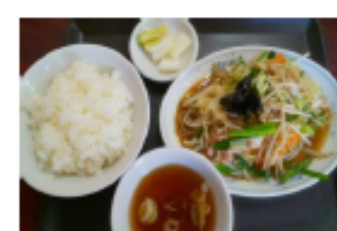
調査日：令和7年7月9日（水）店舗名：えびす亭

調査対象：野菜炒めとご飯

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
632 kcal	12.1 g	23.7 g	84.9 g	3.5 g	203 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	0		
		麺類	0		
		その他の穀類食品	0		
副菜	食材の量70g	野菜類	203	3	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	8		
		海藻類	0		
主菜	たんぱく質5g	肉類	20	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	食材の量100g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	4	-	-
		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 ▲	主菜と副菜からとれるエネルギーが少なめです。食塩相当量は3.5gとやや多いため、今後も薄味のオーダー等の対応を継続してお願いします。野菜の量は、203gで1日の約3/5の野菜がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	やや改善が必要 ○	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和7年7月9日（水）店舗名：えびす亭

調査対象： トマトスーラータンメン チーズトッピング

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
892	34.0	48.8	71.3	6.8	113
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	0		
			雑穀類	200		
			その他の穀類食品	0		
副菜	食材の重量70g		野菜類	113	2	5~6
			いも類	0		
			大豆以外の豆類	0		
			きのこ類	27		
			海藻類	0		
主菜	たんぱく質6g		肉類	30	2	3~5
			魚類	0		
			卵類	50		
			大豆・大豆製品	0		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg		乳類	35	3	2
果物	食材の重量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良いメニューです。 食事バランスガイドでは、チーズをトッピングすることで乳製品も3つとなります。
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 ▲	主菜と副菜のエネルギーは多め、食塩相当量也多めです。今後も、薄味のオーダー、ミニサイズの対応等を継続してお願いします。 野菜の量は、113gで1日の約1/3量がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和7年7月9日（水）店舗名：えびす亭

調査対象：スーラータンメン

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
879	24.3	52.7	69.5	6.1	75
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	200		
		その他の穀類食品	0		
副菜	主材料の量70g	野菜類	75	1	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	19		
		海藻類	0		
主菜	たんぱく質5g	肉類	50	2	3~5
		魚類	0		
		卵類	50		
		大豆・大豆製品	0		
		牛乳・乳製品	カルシウム100mg		
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 ▲	主菜と副菜のエネルギーは多め、食塩相当量也多めです。今後も、薄味のオーダー、ミニサイズの対応等を継続してお願いします。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	適量 ●	

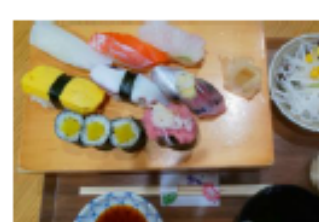
調査日：令和7年8月6日（水）店舗名：寿司ダイニングすすむ

調査対象：ランチAセット（握り7カンと巻物、サラダ、お吸い物）

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
479	16.7	15.0	65.1	5.0	61
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)	136	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	61	1	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	4		
主菜	たんぱく質6g	肉類	0	2	3～5
		魚類	67		
		卵類	14		
		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	4	-	-
		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。
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(かつしかの元気が出るメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	改善が必要 ▲	全体のエネルギーは479kcalと少なめなので、主菜・副菜等からのエネルギーも少なめです。 食塩相当量は多めです。さらにしょうゆをつけて食べることで食塩相当量は増えますので、減塩醤油の設置など工夫してみましょう。 野菜の量は61gで、かつしかの元気が出るメニューの基準の約1/2量となっています。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	改善が必要 ▲	

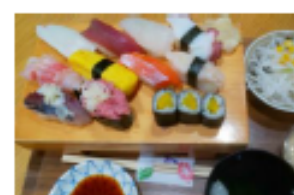
調査日：令和7年8月6日（水）店舗名：寿司ダイニングすすむ

調査対象：ランチBセット（握り10カンと巻物、サラダ、お吸い物）

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
633 kcal	25.5 g	17.8 g	87.4 g	5.7 g	61 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)	184	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	61	1	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	4		
主菜	たんぱく質6g	肉類	0	3	3～5
		魚類	110		
		卵類	21		
		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	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。
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(かつしかの元気が出るメニューの基準)

	判定	アドバイス
主菜と副菜のエネルギー	改善が必要 ▲	主菜・副菜のエネルギーは少なめです。食塩相当量は多めです。さらにしょうゆをつけて食べることで食塩相当量は増えますので、減塩醤油の設置など工夫してみましょう。
食塩相当量	改善が必要 ▲	
野菜の量	改善が必要 ▲	

調査日：令和7年8月6日（水）店舗名：寿司ダイニングすずむ

調査対象：海鮮サラダ

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
390 kcal	12.3 g	31.9 g	11.8 g	2.0 g	153 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	0	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	原材料の重量70g	野菜類	153	2	5~6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	0		
		海藻類	10		
		種実類	2		
主菜	たんぱく質5g	肉類	0	2	3~5
		魚類	75		
		卵類	6		
		大豆・大豆製品	25		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	原材料の重量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)	—	食事バランスガイドでは、副菜が2つ、主菜が2つと 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 ○	主菜・副菜等からのエネルギーは基準に比べてやや少なめです。食塩相当量は適量です。 このメニューは、主菜2つ分、副菜2つ分なので、お寿司と組み合わせたり、シェアしたりするには、良いメニューとなっています。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	適量 ●	

6) 元気がでるメニューの買取調査

- (1) 調査目的 「かつしかの元気がでる食堂」で提供されている元気がで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、3 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、栄養ソフトプログラム（エクセルアドン栄養プラス（建帛社））にてエネルギー量および栄養素量を算出した。
- (4) 調査時期 令和 7 年 9 月
1 回目 令和 7 年 9 月 8 日（月）
2 回目 令和 7 年 9 月 18 日（木）
3 回目 令和 7 年 9 月 24 日（水）
- (5) 調査結果 以下のとおり

調査日：令和7年9月8日（月） 店舗名：葛飾区役所食堂

調査対象：元気がでるメニュー（五穀米ごはん、ナスと豆腐の揚げ浸し、ポテトサラダ、切り干し大根の煮物
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
645 kcal	20.6 g	19.4 g	85.9 g	3.4 g	179 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	穀水化物40g	米類(めし)	111	1	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	1		
		その他の穀類食品	6		
副菜	主材料の重量70g	野菜類	179	4	5～6
		いも類	79		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	26		
		海藻類	7		
		糧実類	1		
主菜	たんぱく質4g	肉類	0	2	3～5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	166		
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		

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、主食 1つ、副菜が 4 つ、主菜が 2 つとなっています。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 ●	エネルギーは適量です。 食塩相当量は 3.4 g とやや多いです。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。 野菜の量は 179g で、1 日の約 1/2 量が とれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	やや改善 が必要 ○	
野菜の量	適 量 ●	

調査日：令和7年9月18日（木） 店舗名：葛飾区役所食堂

調査対象：元気がでるメニュー（五穀米ごはん、パンガシウスの常チーズ焼き、千切りキャベツ
小松菜のお浸し、きんぴらごぼう、豆腐とわかめの味噌汁）

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
599 kcal	28.2 g	21.6 g	66.6 g	2.8 g	160 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	米類(めし) 米類(粥)	米類(めし) パン(菓子パンを除く)類 麺類 その他の穀類食品	116 0 0 3	1	5～7
副菜	野菜類の食塩70g	野菜類 いも類 大豆以外の豆類 きのこ類 海藻類 種実類	160 0 0 6 8 2	2	5～6
主菜	たんぱく質50g	肉類 魚類 卵類 大豆・大豆製品	0 101 0 15	3	3～5
牛乳・乳製品	牛乳(70g)120g	乳類	15	1	2
果物	果物の食塩120g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類 嗜好飲料	1 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 ●	食事バランスガイドでは、主食1つ、副菜が2つ、主菜が3つ、牛乳・乳製品が1つとなっています。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 ●	エネルギーは適量です。 食塩相当量は、適量です。 野菜の量は160gで、1日の1/2割の量ととれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	適量 ●	
野菜の量	適量 ●	

調査日：令和7年9月24日（水）

店舗名：葛飾区役所食堂

調査対象：元気がでるメニュー（五穀米ごはん、ロールキャベツ和風あん、オクラと春巻の中巻サラダ、厚揚げの野菜あん、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
624	28.1	21.9	69.9	3.8	205
kcal	g	g	g	g	g

食事区分	15Vの基準	摂取量	(g)	摂取点数	目安
主食	炭水化物40g	米類(めし)	111	1	5～7
		パン(菓子パンを除く)類	0		
		麺類	1		
		その他の穀類食品	7		
副菜	主材料の量30g	野菜類	205	4	5～6
		いも類	0		
		大豆以外の豆類	0		
		きのこ類	61		
		海藻類	8		
主菜	たんぱく質40g	肉類	98	3	3～5
		魚類	0		
		卵類	0		
		大豆・大豆製品	38		
牛乳・乳製品	カルシウム100mg	乳類	0	0	2
果物	主材料の量20g	果実類	0	0	2
菓子・嗜好飲料	-	菓子類	3	-	-
		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 ●	食事バランスガイドでは、主食1つ、副菜が4つ、主菜が3つとなっています。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 ●	エネルギーは適量です。 食塩相当量は、3.8gと多いので調味料の工夫や全体量の調節で味付けが濃くならないように気をつけましょう。 野菜の量は、205gで1日の約6割の量がとれるメニューとなっています。今後も野菜多めのメニューの提供をお願いします。
食塩相当量	やや改善が必要 ○	
野菜の量	適量 ●	

4. 普及啓発

1) イベント等

聖栄葛飾祭（11月8日・9日来場者（2日間500人））において、かつしかの元気食堂 及び「かつしか知っ得メモ」のパネル展示を行い事業のPRを行った。（図2）。

また、オープンキャンパスでは、ポケットティッシュの配布を（500部）を行った（図1）。

かつしかの元気食堂 に行ってみよう！

「かつしかの元気食堂」は、お客様が栄養バランスの良いメニューや野菜たっぷりメニューが選べたり、食塩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



プレゼント抽選がある

実施中！



問合せ先 葛飾区健康部(保健所)健康推進課 Tel.03-3602-1268
連携・協力 東京聖栄大学健康栄養学部

図1 ポケットティッシュ



かつしかの元気食堂の紹介

葛飾区では、誰もが身近な場所で栄養バランスのとれた食事やよりよい生活が送れるよう、一つの健康推進課として「かつしかの元気食堂」を推進しています。

【かつしかの元気食堂】では、毎月テーマに沿ったメニューを提供し、食生活の改善や健康増進を図ります。また、食生活の改善や健康増進を図ります。また、食生活の改善や健康増進を図ります。

かつしかの元気食堂に行ってみよう

【かつしかの元気食堂】は、葛飾区に約50店舗あります。



かつしか知っ得メモ

栄養成分表示を活用しよう！

「なんの役に立つの？」

「どうやって読むの？」

「どこを見ればわかるの？」

栄養成分表示は、食品の栄養成分を数値で表しています。エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量、ビタミン、ミネラルなどがあります。



かつしか知っ得メモ

遊宝箱

「遊宝箱」は、毎月テーマに沿った食生活の改善や健康増進を図ります。また、食生活の改善や健康増進を図ります。また、食生活の改善や健康増進を図ります。



かつしか知っ得メモ

すだち

すだちの栄養成分

すだちの栄養成分は、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量、ビタミン、ミネラルなどがあります。



かつしか知っ得メモ

ビタミンB群は「エネルギー産生」を助ける！

ビタミンB群は、エネルギー産生を助ける。エネルギー産生は、エネルギー産生を助ける。エネルギー産生は、エネルギー産生を助ける。



かつしか知っ得メモ

夏バテ防止とビタミンC

ビタミンCは、夏バテ防止に効果的。夏バテ防止は、夏バテ防止に効果的。夏バテ防止は、夏バテ防止に効果的。

かつしか知っ得メモ

災害時に備えとローリングストック

災害時に備えとローリングストックは、災害時に備えとローリングストック。災害時に備えとローリングストックは、災害時に備えとローリングストック。

かつしか知っ得メモ

ローリングストック

ローリングストックは、ローリングストック。ローリングストックは、ローリングストック。ローリングストックは、ローリングストック。

図2 かつしか知っ得メモ パネル

2) 公開講座とオンライン講座

かつしかの元気食堂推進事業では、健康的な食生活等に関する情報を発信するため、表 1 のとおり東京聖栄大学教員による公開講座を 2 回実施した。また、講座終了後、講座内容を 30 分程度にまとめた動画 2 本を 11 月から区ホームページでオンライン講座「かつしかの元気と健康は食生活から」として放映していた（図 3 参照）。また、動画の最後に、葛飾区が作成したかつしかの元気食堂の案内と認定店の紹介をした。

表 1 オンライン講座・かつしかの元気食堂事業内容

	テーマ	講師
1	全ての世代でカルシウム・ビタミンDが足りていません！ --- その解消法 ---	東京聖栄大学 教授 小林陽子
2	元気な身体と食品成分表示活用術 --- 肥満の改善と血圧高めの方へ ---	東京聖栄大学 准教授 佐藤ひろ子

令和7年度オンライン講座「かつしかの元気と健康は食生活から」

The collage displays various slides from the online lecture. Key slides include:

- 令和7年度オンライン講座「かつしかの元気と健康は食生活から」** (Title Slide)
- 全ての年代でカルシウムとビタミンDが足りていません！～その解消法～** (Slide about Calcium and Vitamin D deficiency across all ages)
- 栄養成分表示を見て、健康づくりに活用しましょう。** (Slide about using nutrition labels for health improvement)
- ビタミンDの多い食品** (Slide listing foods rich in Vitamin D)
- カルシウムとビタミンDが両方とれるレシピ** (Slide providing recipes for Calcium and Vitamin D)
- エネルギーの過不足は体重の変化やBMIで評価します** (Slide about evaluating energy balance with weight and BMI)
- 2. 栄養成分表示** (Slide about nutrition labels)
- かつしかの元気食堂** (Slide about the Katsushika's Healthy Diet logo and concept)
- かつしかの元気食堂** (Slide about the Katsushika's Healthy Diet logo and concept)
- かつしかの元気食堂** (Slide about the Katsushika's Healthy Diet logo and concept)

図 3 オンライン講座 動画一部

3) かつしかの元気食堂CM動画

かつしかの元気食堂CM動画を、4本（90秒程度）作成した。本動画は、「かつしかの元気食堂とは」、「かつしか知っ得メモ」「かつしかのベジ軽弁当・ベジ充弁当」等についての紹介をした内容となっている。動画は東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科の4年生が出演し、3年生が編集を行った。かつしかの元気食堂推進事業PR動画の内容は、表2、図4のとおりである。

表2 かつしかの元気食堂 CM

テーマ	講師
かつしかの元気食堂推進事業 PR動画（4本）	東京聖栄大学 教授 風見公子

KATUSHIKA GENKISYOKUDO

出演者

東京聖栄大学 管理栄養学科 4年生

編集者

東京聖栄大学 管理栄養学科 3年生

図4 かつしかの元気食堂推進事業のPR動画

4) 公開講座

令和7年度の公開講座を表3のとおり対面により、2回実施した。終了時、アンケートを回収した。参加者のうちアンケート回収者は第1回32人、第2回31人、全体として延べ63人であった。結果は以下の通りであった。

表3 令和7年度 かつしかの元気食堂推進事業 公開講座

参加 63人	第1回 9月1日(月) 32人	第2回 9月20日(土) 31人
テーマ	「全ての世代でカルシウム・ビタミンDが足りていません！ ～ その解消法 ～」	「元気な身体と食品成分表示活用術 -肥満の改善と血圧高めの方へ-
講師	東京聖栄大学健康栄養学部 教授 小林 陽子	東京聖栄大学健康栄養学部 准教授 佐藤 ひろ子

＜公開講座アンケート結果＞

(1) 年代構成

参加者の年代構成は、全体で60歳代、70歳代が3割を超えており、第1回は60歳代、70歳代が多く、第2回は50歳、60歳、70歳代が多かった。

表4 あなたの年齢		合計		第1回		第2回	
参加者計	人 %	63	%	32	%	31	%
1.10歳代		1	1.6	0	0.0	1	3.2
2.20歳代		2	3.2	1	3.1	1	3.2
3.30歳代		2	3.2	2	6.3	0	0.0
4.40歳代		1	1.6	1	3.1	0	0.0
5.50歳代		7	11.1	1	3.1	6	19.4
6.60歳代		23	36.5	15	46.9	8	25.8
7.70歳代		20	31.7	8	25.0	12	38.7
8.80歳以上		7	11.1	4	12.5	3	9.7

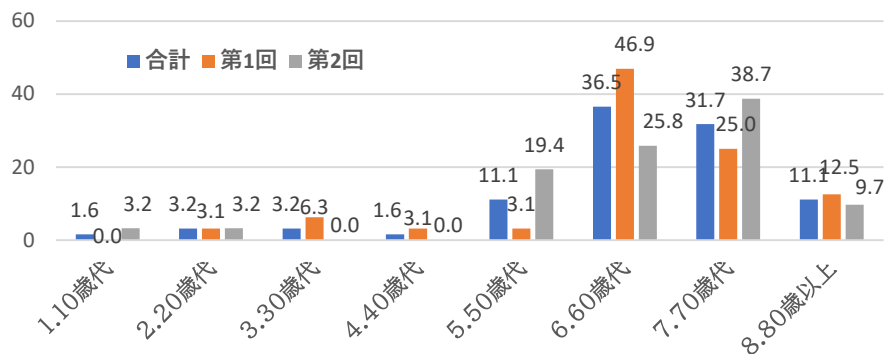


図5 性・年代別割合 (%)

(2) 講座を知ったきっかけ

講座を知ったきっかけは、表 5、図 6 のとおり、広報かつしかが 8 割を占め、次いで葛飾区ホームページが 7.9%であった。第 2 回目のその他の内容は、モンチャレ 2 人、葛飾区の LINE、葛飾区 X 、空欄がそれぞれ 1 人であった。

表5 この講座を知ったきっかけ

	合計		(複数回答 第1回		第2回	
	人	%	人	%	人	%
1. 広報かつしか	53	84.1	29	90.6	24	77.4
2. 葛飾区ホームページ	5	7.9	3	9.4	2	6.5
3. アプリ	2	3.2	1	3.1	1	3.2
4. チラシ・ポスター	0	0.0	0	0.0	0	0.0
5. 知人の紹介	0	0.0	0	0.0	0	0.0
6. その他 ()	5	7.9	0	0.0	5	16.1
無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0

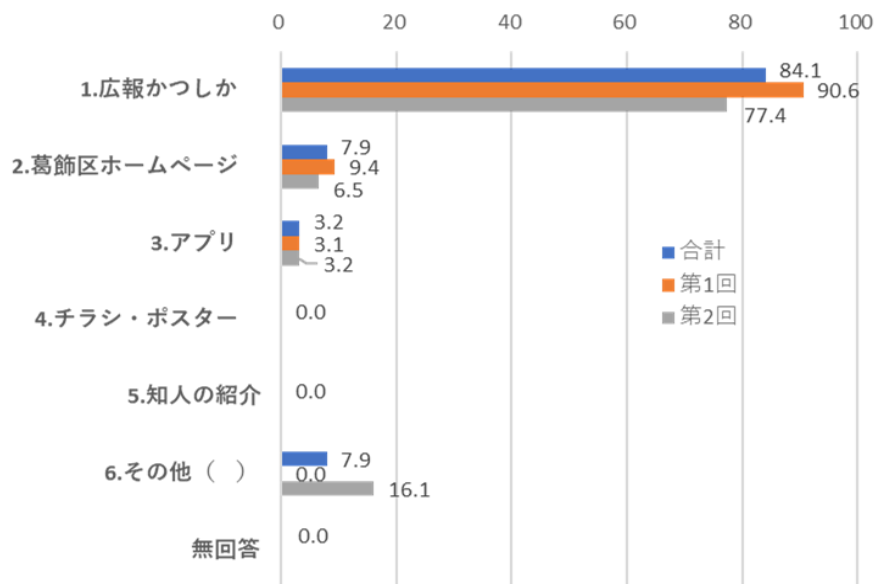


図 6 この講座を知ったきっかけ (%)

(3) 講座内容は参考になったか、講座を知人や家族に話そうと思うか

講座内容は参考になったかについては、表 6、図 7 のとおり参考になった 66.7%、
 だいたい参考になった 23.8%を合わせると、全体の 9 割は参考になったと回答した。講
 座を知人や家族に話そうと思う人は、表 7 のとおり全体で 77.8%と 8 割近くであった。

第 1 回の「全ての世代でカルシウム・ビタミン D が足りていません！～ その解消法
 ～」は食事バランスの大切さや日光に浴びることや具体的にビタミン D やカルシウムの
 多い食品や時短でできるレシピがとても参考になったという感想が多かった。

第 2 回の「元気な身体と食品成分表示活用術 -肥満の改善と血圧高めの方へ- 」に
 ついては、食品表示の見方に時間が割かれ、具体的な肥満の改善や血圧高めの方への具
 体的な食事の活用については少し足りない感想が多かった。今後は、具体的な活用術に重き
 を置いた構成にしたほうが良いと思われた。

表6 講座内容は参考になったか

	合計		(人 %)		第1回		第2回	
	63	%			32	%	31	%
1. 参考になった	42	66.7			24	75.0	18	58.1
2. だいたい参考になった	15	23.8			8	25.0	7	22.6
3. あまり参考にならなかった	3	4.8			0	0.0	3	9.7
4. 参考にならなかった	0	0.0			0	0.0	0	0.0
無回答	3	4.8			0	0.0	3	9.7

表7 この講座を知人や家族に話そうと思うか

	合計		(人 %)		第1回		第2回	
	63	%			32	%	31	%
1. 話そうと思う	49	77.8			27	84.4	22	71.0
2. 話そうと思わない	3	4.8			0	0.0	3	9.7
3. わからない	7	11.1			4	12.5	3	9.7
無回答	4	6.3			1	3.1	3	9.7

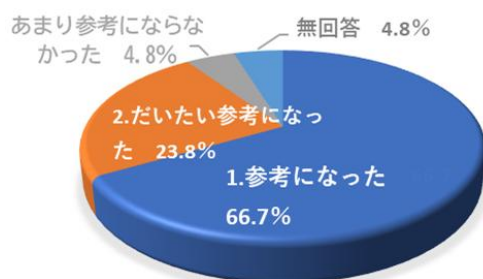


図 7 講座内容は参考になったか

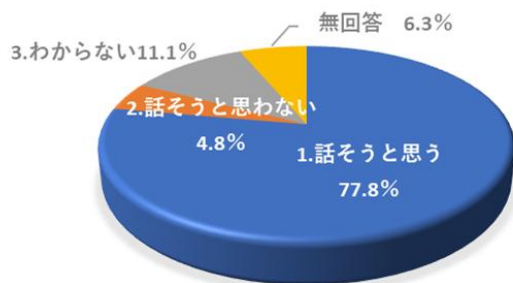


図 8 講座内容を人に話そうと思うか

また、参考になった理由、ならなかった理由については、表 8 のとおりであった。

表 8 参考になった、ならなかった理由

年代	第1回「全ての世代でカルシウム・ビタミンDが足りていません！～ その解消法 ～」
60歳代	お料理が参考になりました。
60歳代	健康で生きていけるための食事を考えることの大切さを学ばせて頂けて良かった。VDとカルシウムについて学ばせて頂けてありがとうございました。大変わかりやすかったです。青しそカルシウムはどうでしょう。
80歳代	確認のためにもとても良かったです。
20歳代	ビタミン・カルシウムが骨の形成にここまで影響しているとは知らなかった。
80歳代	また、それが高齢者だけでなく、こども、母乳を必要とする小さな人にまで影響があるとは驚きだった。自分の食生活を見直すことが出来た。
50歳代	牛乳を単体では飲めないで、コーヒーに入れたり、グラタンを作る時に使用しています。あまりカルシウムを意識した事はありませんでしたが、年齢と共に骨粗鬆症を計ったら年齢より年寄りだと言われショックだったので参考になった。
60歳代	カルシウムとビタミンDの両方が相互に必要な事を理解した。
60歳代	カルシウム、ビタミンDが足りないとうなるか理解できた。どんな食材に多く含まれ、どう摂取したら効率的に取れるかがわかりやすく説明していただけた。
60歳代	カルシウムとビタミンDを摂取するための食材の量がわかった。
60歳代	骨粗鬆症があり興味深い内容でした。もっと若い頃から知っておくべきことでした。娘たちに伝えたい。
60歳代	不足の現状と理由。その対策としての料理が参考となった。
70歳代	レシピ
70歳代	カルシウム、ビタミンDno 多く含まれている食品を意識してとるようにしたい。
30歳代	ビタミンDにあまり注目しなかったのととても参考になりました。
60歳代	レシピが出ていて参考になります。
70歳代	カルシウムが多い食品、ビタミンDの多い食品の一覧はとても参考になりました。ご照会いただいたレシピと一覧を参考にしながら今後の食生活に役立てたいと思います。
60歳代	どの食材にカルシウムが含まれているかがわかりたいへん参考になりました。ありがとうございました。
60歳代	カルシウムとビタミンDの酢少量と具体的な食材が明確になった。これで必要量を摂取できるようになったため。
60歳代	ビタミンDは日光浴でもできるので生活習慣を学ぼうと思う。
※参考にならなかった人の自由記載はなかった。	
年代	第2回「元気な身体と食品成分表示活用術 -肥満の改善と血圧高めの方へ-」
10歳代	BMIの数値を落とすための計算は参考になった。
50歳代	始めの一時間は食品表示の授業のようで期待していたものとは異なった。日頃の食事に気を付けているつもりでいましたが、かなり食べ過ぎていたり、気づく事ができました。家族で高血圧が多いので注意していきたいです。
50歳代	ヘルスクレームというお話を初めて知りました。もっと情報収集していきたいです。
50歳代	食品表示について参考になりました。今後、買物や食事をする際に確認しようと思います。
50歳代	④の元気な身体と食品表示活用術のところをもう少し時間をかけて説明してほしいかったです。ふだんの生活で活用する具体的なことを知りたかったです。
60歳代	エネルギー消費、塩分に注意する事。
60歳代	食品の表示のについて詳しく知ることが出来て良かったです。
60歳代	安全性・有効性を消費者庁等で確認できることを知り良かったと思います。
60歳代	食品表示を活かした健康な食生活を心掛けたいです。
70歳代	とても勉強になった。
70歳代	食事と運動のバランスよい体重減を目ざそうと思えました。
70歳代	食品表示はよく見たことはありませんでしたが、これからはよく見ていこうと思いました。今回のお話しで少しでもがんばってやせようと思いました。
70歳代	食品表示から自分の1日の栄養摂取量を考えて、毎日の食事をするという事が大切であること、栄養成分表示をつかって、自分の適性体重を保っていくこと、たん白質をひかえず必ずとることで代謝を上げ、てき度に運動することで基礎代謝を上げられるなど満ち足りて食べる事の大切さを感じました。
70歳代	肥満です。頑張ります。
60歳代	活用術試してみたいと思う。kcal表示を気にして、食事したい。
70歳代	後半の活用術のお話がかけ足になっていたのもう少しゆっくり伺いたかったです。食事摂取基準の表を資料にのせてほしいかったです。
70歳代	塩分摂取量の大切さ。高血圧で塩分のこては注意されているので食事について注意していこうと思った。
70歳代	説明していることがテキストの何ページかよくわからない。資料としてのせていないものも説明していたがよくわからなかった。大事なことからテキストののせるべき。
80歳以上	現場で指導して先生の話なので良かったです。

(4) 公開講座についての感想や意見については表 9 の通りであった。

今後の公開講座についての意見では、マタニティの人や子育てしている人など対象者別に時短料理やレシピを知りたい。また、糖尿病に注意しているので、どのように食生活に気をつければよいか。また、よりよく生きるために役立つ講座や食塩を希望するなど、食塩を控え、食がおいしく食べられる食事を学べる講座を希望していた。

また、2 回目については、食品表示の制度を理解できたことで良かったと思う人も多いが、その先の肥満予防や高血圧予防のための具体的な活用や食生活について要望する人が多かった（6 人）。今後は、対象別や糖尿病重症化予防、具体的なメニューやレシピなどを盛り込んだ食生活について計画していくことが求められている。

表 9 公開講座についての感想や意見

年代	第1回「全ての世代でカルシウム・ビタミンDが足りていません！～ その解消法 ～」
20歳代	健康なレシピ、とても参考になります。ありがとうございました。
30歳代	マタニティの人、こそ出てしている人だけの講座があると参加しやすいです。時短でできる簡単に栄養のあるレシピを知りたいです。
30歳代	栄養について、少し勉強していて公開講座があることを知り参加しました。お話が聞けてよかったです。また公開講座の機会があれば参加したいです。暑くて日光に当たっていなかったのが、毎日当たるようにします。！ありがとうございました。
40歳代	これからの食事のメニューを意識しようと思いました。 糖尿病に注意しているので、そのように食生活を気を付ければいいのか、知りたいと思っています。ありがとうございました。
50歳代	食事の大切さ、バランスよく食べる事が大事、日光を浴びる事、吸収率の個人差のある事、ビタミンD皮膚の下で作られている事
60歳代	最近予防医学とか、ウェルビーイングなどの言葉をよく耳のしますが、やはりよく寝てよく食べ手が基本だと思いますが、より健康に生きるために役立つ講座をこれからも開催してください。
60歳代	骨粗鬆症の診断を受けたので、最近とても気になっていたところだったので、とても参考になりました。
60歳代	次回も出席します。！！
60歳代	暑中ありがとうございました。
60歳代	とても聴講しやすい内容でした。小林PRFの音声も聴きやすかったのが良かったです。
70歳代	講座の場所が、よく分からなかった。
70歳代	今後も参加させて頂きたいです。 常に食事のバランスに気をつけ毎日の献立に頭を悩ましています。特に塩分を控え食がおいしく食べてくれることに心がけていますので、このような講座、勉強をし話が聞けること大変うれしいです。公開講座受けることがありましたら1回でも多く参加したいと思っています。
年代	第2回「元気な身体と食品成分表示活用術 -肥満の改善と血圧高めの方へ-」
10歳代	食品表示の記載方法の説明が多く、肥満との関連性の話の割合が少なかった。
20歳代	授業でもっと学びたい。
50歳代	分かりやすかったです。家で計算してみます。
50歳代	塩分を控える食事作りを勉強したいです。
50歳代	食事する順番とか運動する内容とか話を聞きたかったです。
50歳代	時間の関係で塩分のことが少しだけだったので、もう少し詳しく聞けたらよかったです。
50歳代	講座の内容はほぼ知っている事でしたが、再確認の良い機会でした、
60歳代	食品表示の実践する、広範囲時間をさいてほしかった（30分1/3 しかなかった！） 本題に入ったのは残り15分！！活用術をもっと！！
60歳代	こういう講座をもっと受講したいです。
60歳代	カロリーと塩分を気にしながら、献立を立てています。 塩分表示をよく見ながら、参考にして行きたいと思います。
60歳代	もう少し詳しく高血圧について、話していただきたいかった。
70歳代	大変参考になりました。今後も情報を広報にのせてください。
70歳代	大変勉強になりました。次回も楽しみにしています。
70歳代	とてもわかりやすく、よく理解できました。資料も親切でたくさんあったので、家でも話をするのにも、とても役立ちます。ありがとうございました。
70歳代	ありがとうございました。
70歳代	身体に良い食事（料理）の講座があったらと思います。前知識もあるので、1時間半の講座なので、前半は簡単にして後半の「肥満の改善と血圧高めの方へ」の健康づくりを時間に充ててほしかったです。
70歳代	健康食品やサプリメントは、体に良くないのか、良いのか素人にはわからない。 数字のられつや、グラフの説明は全然頭に入らない。

5) 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

6) 「かつしか知っ得メモ」の原稿データ作成

健康や栄養、食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管理栄養学科 3 年生が担当している。令和 7 年度は以下のテーマで作成した(図 9 参照)。主なかつしか知っ得メモは図 10 のとおりである。

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	食文化 遊山箱 	こごみ こごみと たけのこの ソテー 	オクラ ささみとオクラ のさっぱり梅 冷やしうどん 	枝豆 	すだち すだちうどん 	しいたけ 昆布と しいたけの 佃煮 
健康栄養情報	ビタミンB群は 「エネルギー産 生」を助ける	栄養成分表示 を活用しよう	葛飾区 食育推進計画 をご存じですか	枝豆混ぜ ごはん	夏バテ防止と ビタミンC	食への興味を 育てる取組
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	さつまいも さつまいもと ヨーグルトの カレー風味サラ ダ 	キウイフルーツ キウイジャム 	長ねぎ 長ねぎと鶏肉 のすき焼き風 	春の七草 七草かゆ 	鰯(タラ) 鰯の マヨネーズ焼き 	デコボン オレンジと デコボンの ゼリー 
健康栄養情報	災害時に「備 え」と「ローリ ングストック」	おいしく食べ て、いきいき 元気！	年末の体重 コントロール	お正月太りを 防ぐ	子ども食育 クッキングの ご案内	子どもの肥満 と予防

図 9 令和 7 年度 かつしか知っ得メモ

令和7（2025）年4月
かつしか知っ得メモ
 作成協力：東京聖光大学 管理栄養学科
 監修：食育推進ネットワーク
 問合せ先：健康部 健康推進課
 （電話 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！

ビタミンB群は「エネルギー産生」を助ける！

【新生活の始まる4月は「春/サ」に注意しよう！】

ビタミンB群は、ビタミンB1・B2・B6・B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの総称です。人のからだの細胞1つには、1000～2000個以上のミトコンドリアが存在します。その1個のミトコンドリアの中で、ビタミンB群は、糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーに代えるため補酵素として働き、エネルギーの産生を助けています（図参照）。

ビタミンB群が補酵素が少ないと、造血作用や細胞再生にも支障をきたし、疲れやすくなり皮膚が荒れるなどしやすいため、不足しないようにしましょう。

栄養素	主な働き	欠乏症
ビタミンB1	糖質代謝を助ける。	脚気 ウェルニッケ脳症
ビタミンB2	脂質代謝を助ける。皮膚や粘膜、髪、爪の健康の維持を助ける。	皮膚炎、口唇炎
ビタミンB6	たんぱく質代謝を助ける。	皮膚炎
ビタミンB12	血球を作る。	悪性貧血
ナイアシン	様々な代謝を助ける。	ペラグラ
パントテン酸	脂質・糖質・たんぱく質などの代謝を助ける。	皮膚炎、毛髪障害
葉酸	赤血球の生成を助ける。	悪性貧血
ビオチン	アミノ酸・脂質などの代謝に働く。	皮膚病 コラーゲン合成低下

◆ビタミンB群は魚介類、豚肉、牛乳、卵、レバーなど動物性食品に多く含まれています。また、ビタミンB群は穀類で利用しますので、バランスよく食事をとることが大切です。
 主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう。

令和7（2025）年8月
かつしか知っ得メモ
 作成協力：東京聖光大学 管理栄養学科
 監修：食育推進ネットワーク
 問合せ先：健康部 健康推進課
 （電話 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！

夏バテ防止とビタミンC

ビタミンCは暑さや紫外線、ストレスや睡眠不足などにより消費が高まるため、夏に不足しがちな栄養素の一つです。

疲労回復や夏バテ予防に重要なビタミンCを含む野菜や果物などを積極的にとり、暑い夏を乗り切りましょう！

ビタミンCが不足するとコラーゲン合成が進まないため、血管がもろくなって出血傾向となり、壊血病のリスクが高まります。

1日に必要なビタミンCは成人で80～100mgです。（日本人の食事摂取基準2025年版）

野菜350g、果物200gを目標に、たっぷり食べましょう。

ビタミンCを含む食品（※100gあたり）

赤ピーマン	170mg	ブロッコリー	140mg
キウイフルーツ（緑肉種）	71mg	ミニトマト	32mg
（黄肉種）	140mg	ゴーヤ	76mg
レモン（全果）	100mg		

出典：八訂 食品成分表2025

令和7（2025）年8月
かつしか知っ得メモ
 作成協力：東京聖光大学 管理栄養学科
 監修：食育推進ネットワーク
 問合せ先：健康部 健康推進課
 （電話 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！

今月の食材 すだち

徳島の食文化に欠かせない果実

すだちは、すっきりとした上品な香りと爽やかな酸味が特徴の柑橘系の果実です。徳島県の特産品で、焼き魚や天ぷらのほか、マグロやタイの刺し身などにも添えられます。種類や汁物にも使われるなど、江戸時代の頃から様々な料理で徳島の食文化を支えてきました。最盛期は8月から10月上旬ですが、栽培や保存技術の確立により、現在は年中流通しています。すだちが主役の、暑い夏にぴったりなレシピをご紹介します。

すだちの栄養

100gあたりのすだち（果皮）に含まれるビタミンCは110mgと、レモン（全果）100gと比べても多い。他にもカリウムやクエン酸などを含む。

すだちの香りと酸味がたっぷり味わえる「すだちうどん」

【材料2人分】
 うどん 2玉
 白だし 360cc
 すだち 1個
 白ごま 適量（お好みで）

【作り方】
 ① うどんを茹でて、冷水でしめる。
 ② すだちを洗い、皮ごと薄く輪切りにする。
 ③ 湯に①をゆき、②をトッピングする。
 ④ 冷たい白だしをかけ完成。
 ※ お好みで白ごまを振ってもおいしくです！

令和7（2025）年5月
かつしか知っ得メモ
 作成協力：東京聖光大学 管理栄養学科
 監修：食育推進ネットワーク
 問合せ先：健康部 健康推進課
 （電話 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！

栄養成分表示を活用しよう！

「なんの役に立つの？」

栄養成分表示を活用することで、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取したかを知ることができます。それにより、とり過ぎや摂取不足を防ぎ、生活習慣病を予防することにつながります。

「どうやって使えばいいの？」

エネルギーを産生する栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物の1日分の目標量を調べ活用してみましょう。

例えば、あなたの1日に必要なエネルギーが2000kcalだとすると、生活習慣病を予防する脂質のエネルギー比率の目標量は20～30%で、1日44～67gが望ましい摂取量です。

たんぱく質：2000×(12～20%)÷4≒65～100g
 脂質：2000×(20～30%)÷9≒44～67g
 炭水化物：2000×(50～65%)÷4≒250～325g
 ※たんぱく質：kcal/g、脂質：kcal/g、炭水化物：kcal/g

また、食糧消費量の目標量は、
 成人男性：1日あたり7.5g未満
 成人女性：1日あたり6.5g未満

1食あたり2.5g前後を目安にね

自分のエネルギー必要量など、詳しく知りたい方はこちらからどうぞ⇒

【栄養成分表示の活用について】
 消費税率計算ツール（Excel）

令和7（2025）年10月
かつしか知っ得メモ
 作成協力：東京聖光大学 管理栄養学科
 監修：食育推進ネットワーク
 問合せ先：健康部 健康推進課
 （電話 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！

災害時に「備え」と「ローリングストック」を活用しよう！

いざという時のために、非常食やカセットコンロなど普段から備えることは自分や家族を守るために重要です。被災後、食糧が手に入りにくくなる3日～1週間分の備蓄があると安心です。

「ローリングストック」は、備蓄している非常食を食後の食事に使って、新しいものに置き換える方法です。

「購入・備蓄・食べる」を日常的に行い、非常食を無理なく備えましょう。

家庭備蓄の一例【大人2人（1週間分）】

- ・水2L×6本×4箱
- ・カセットコンロ1台、カセットボンベ×12本

【備え方のコツ】

「バックご飯」や「アルファ化米」、「カップ麺」などの炭水化物に加え、たんぱく質やミネラル等がとれて食品保存がきく「レトルトおかず」や「缶詰」、「乾物」などがおすすめです。

また、野菜ジュースやビタミン剤などがあると、不足しがちな栄養素が補えます。日頃より意識して備えておきましょう。

令和7（2025）年11月
かつしか知っ得メモ
 作成協力：東京聖光大学 管理栄養学科
 監修：食育推進ネットワーク
 問合せ先：健康部 健康推進課
 （電話 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！

今月の食材 キウイフルーツ

キウイフルーツ1個（約100g）で、1日に必要とされるビタミンCが摂取できます。また、食物繊維や葉酸も豊富です。健康意識の高まりから、世界的にもキウイフルーツの需要は増加しています。品種もグリーンやゴールド、レッドなどがあり、彩りにも欠かせません。

キウイフルーツは半分に切って、スプーンですくって簡単に食べることができます！フルーツサラダやジュースなどでも、その爽やかな甘みと酸味のバランスを味わえます。

【原産・日本の生産地】

原産国は中国ですがニュージーランドで品種改良されて世界に広まりました。キウイフルーツの日本の収穫量は（令和6年）は、2万600tです。愛媛県、和歌山県、福岡県、神奈川県、群馬県の5県で全国の約6割を占めています。国産は追熟を終えた11月頃から食べごろです。

キウイジャム

【作り方】
 ①皮をむき3mm厚さのいちょう切りにする。
 ②鍋に①とグラニュー糖（果物重量の約40%）を入れ、煮詰めるまでのまま1時間置く。
 ③強火でアクを除去、レモン汁を加えてから煮詰める。

トッピングどうぞ！

令和8（2026）年1月
かつしか知っ得メモ
 作成協力：東京聖光大学 管理栄養学科
 監修：食育推進ネットワーク
 問合せ先：健康部 健康推進課
 （電話 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！

今月の食材 春の七草

七草がゆを召し上がれ

1月7日の節句の朝、七草粥を食べるとその年の無病息災と過ごせるとされています。七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれています。七草はいわば日本のハーブです。そのハーブをおかゆで食べるとは胃腸に優しく、おせちなどのご馳走で胃が疲れ気味のときに回復を促すのに良いですね。

【春の七草を全部答えられますか？】

ごぎょう、せり、なずな、すずしろ、はこべら、ほとけのざ

【材料】（2人分）
 ・春の七草 適量
 ・ご飯 茶碗1杯
 ・白だし 大さじ2
 ・水 1.5カップ

【作り方】
 ① 春の七草を食べやすい大きさに切る。
 ② 鍋に調味料を入れて煮立て、ご飯、①を加えてさつと煮る。

令和8（2026）年1月
かつしか知っ得メモ
 作成協力：東京聖光大学 管理栄養学科
 監修：食育推進ネットワーク
 問合せ先：健康部 健康推進課
 （電話 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！

お正月太りを防ぐ 1年の計は元旦にあり

年末に引き続き、お正月や新年会など会食が白拍子です。ついつい普段より食べ過ぎてしまいます。お正月太りをしないように、食べ方を工夫したり、運動を取り入れるなど、適正体重の維持を目指しましょう。

◆お皿に少しずつ取り、味わいましょう。
 ◆ウォーキングや軽い筋トレなど、消費エネルギーを増やしましょう。
 ◆夜更かしを避け、睡眠時間をしっかりとしましょう。
 ◆体重をはかり、摂取エネルギーと消費エネルギーとのバランスを確認しましょう。

＜お正月料理のエネルギー（目安）＞

筑前煮（中味）	約200kcal	伊達巻（3切れ）	約170kcal	栗きんとん	約170kcal	紅白なます（小鉢）	約30kcal
栗きんとん	約170kcal	田作り（大さじ）	約30kcal	花巻（中）	約30kcal	切り餅（餅）	約250kcal
紅白なます（小鉢）	約30kcal						

図 10 令和7年度 主なかつしか知っ得メモ

5. 事業評価と調査結果

1) 「かつしかの元気食堂」認定店アンケート調査

- (1) 調査日時 令和7年6月～11月
- (2) 調査対象 「かつしかの元気食堂」認定店
- (3) 調査方法 質問紙法（自記筆式、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。令和7年度結果について、ここ3年間の経過とともに報告する。
- (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 回収について、配布店舗23店(更新18店、栄養価計算5店)、回収23店であり回収率は100%であった。結果については、以下のとおりである。

【結果】

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。

参加して良かった点について、令和7年度の結果は「お店のPRになる」が82.6%と多く、次いで「区民の健康づくりに協力できる」60.9%、「健康情報が得られる」47.8%、「栄養価計算」34.8%であった。ここ3年間で見ると、「お店のPRになる」、「区民の健康づくりに協力できる」を挙げる店舗が多かった(表1、図1参照)。

表1 宣伝効果はあったか

(複数回答可 店(%))

年度	令和5年度		令和6年度		令和7年度	
選択肢	回答数	回答率	回答数	回答率	回答数	回答率
お店のPRになる	29	72.5%	15	65.2%	19	82.6%
お客様が増えた	7	17.5%	8	34.8%	5	21.7%
栄養価計算	7	17.5%	10	43.5%	8	34.8%
表示物作成	5	12.5%	8	34.8%	6	26.1%
区民の健康づくりに協力できる	19	47.5%	16	69.6%	14	60.9%
健康情報が得られる	11	27.5%	7	30.4%	11	47.8%
良かった点はない	3	7.5%	0	0.0%	1	4.3%
その他	1	2.5%	1	4.3%	0	0.0%
無回答	1	2.5%	0	0.0%	0	0.0%
合計	40		23		23	

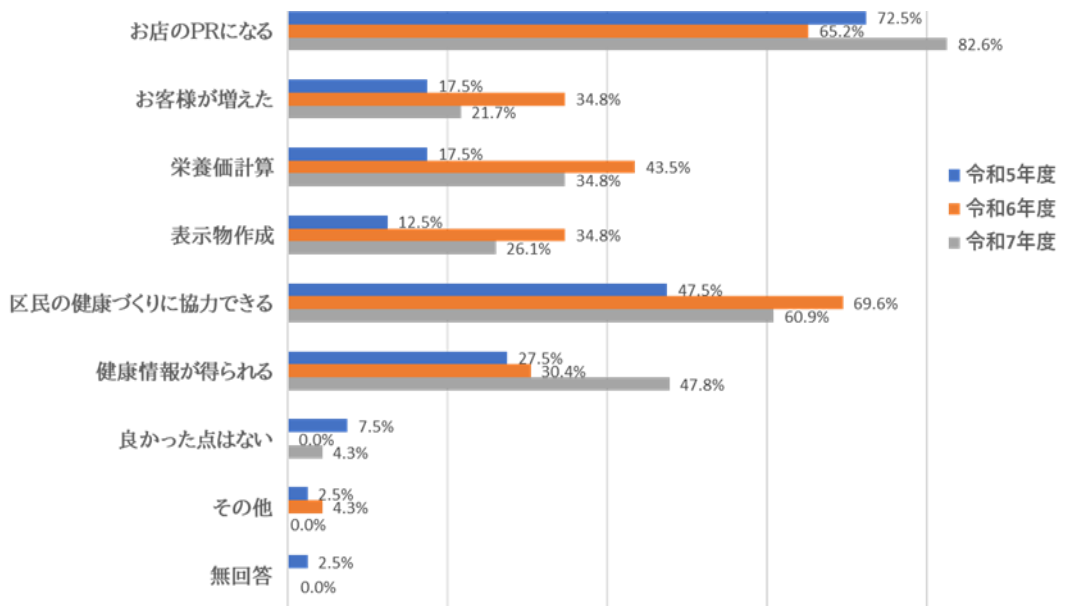


図1 参加して良かった点はあるか

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 をしている。宣伝効果があったかについては、令和7年度は73.9%、6年度、7年度と宣伝効果があったと回答している店舗は7割を超えていた。一方、効果はなかったと回答している店舗は、17.4%であった。また、令和7年のその他の2店舗については、「あまり実感はない」と回答していた。

表2 宣伝効果はあったか 店 (%)

選択肢	令和5年度		令和6年度		令和7年度	
	回答数	回答率	回答数	回答率	回答数	回答率
あった	24	60.0%	17	73.9%	17	73.9%
なかった	10	25.0%	4	17.4%	4	17.4%
その他	2	5.0%	2	8.7%	2	8.7%
無回答	4	10.0%	0	0.0%	0	0.0%
合計	40		23		23	

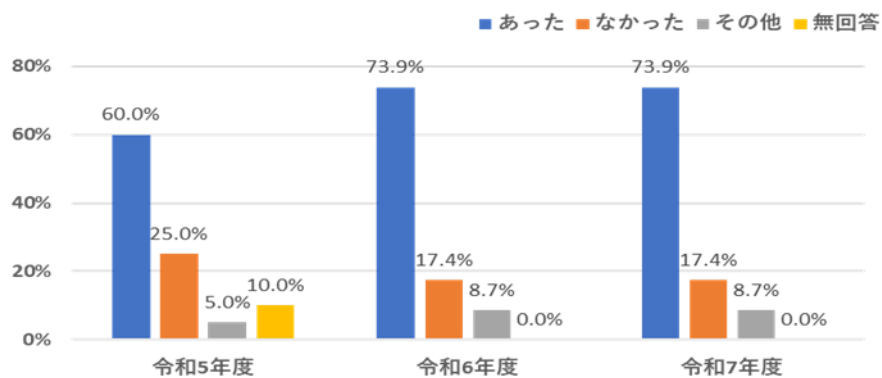


図2 宣伝効果はあったか

Q3. Q2 で「1. 宣伝効果があった」と回答した店舗に、どのような方法が効果的であったかについては、令和7年度は、「のぼり旗、フラッグ、ステッカー掲示」が 76.5%と多く、次いで「区 広報誌」、
「区 ホームページ」が 41.2%と多かった。

表3 そのような方法が宣伝に効果があったか (複数回答可 店 (%))

効果があったと回答した店舗	令和7年度 17	
1. お店にあるのぼり旗、フラッグ、ステッカー掲示	13	76.5%
2. 区 広報誌	7	41.2%
3. 区 ホームページ	7	41.2%
4. 区 SNS (フェイスブック・X・LINE)	0	0.0%
5. 区内イベント	1	5.9%
6. チラシ (各種健診のお知らせ、ポケットティッシュなど)	1	5.9%
7. その他 ()	2	11.8%

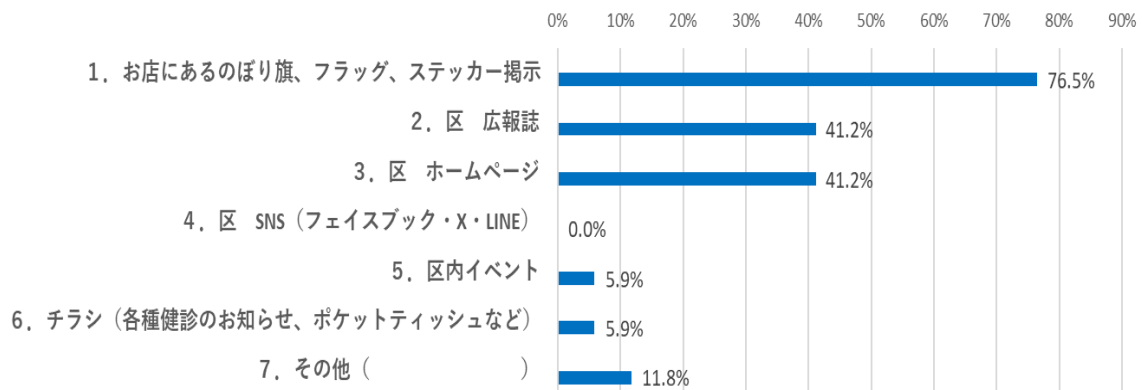


図3 どのような方法が効果的だったか (R7)

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○)について、令和7年度は、表4のとおり「お客様に役立つ健康情報の提供」が 69.6%と多く、次いで「店内の掲示整備や食育月間等のポスターの作成」34.8%、「健康的なレシピの提供」、「栄養価計算」、「新しいPR方法」が 26.1%続き、「あなた自身や従業員の健康に役立つ健康情報屋やアドバイス」については 13.0%と少なかった。ここ 3 年間でも「お客様に役立つ健康情報の提供」が上位を占めていた。

表4 区に対して要望する項目

選択肢	(上位2項目 店(%))					
	令和5年度		令和6年度		令和7年度	
	40		23		23	
健康的なレシピの提供	13	32.5%	4	17.4%	6	26.1%
栄養価計算	8	20.0%	9	39.1%	6	26.1%
店内の目メニュー表やポスターの作成	9	22.5%	8	34.8%	8	34.8%
お客様に役立つ健康情報の提供	22	55.0%	12	52.2%	16	69.6%
新しいPR方法（例：お店のPR動画）	9	22.5%	10	43.5%	6	26.1%
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	7.5%	0	0.0%	3	13.0%
その他（ ）	2	5.0%	0	0.0%	1	4.3%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

Q5. 「かつしか知っ得メモ」の内容について、令和 7 年度は 82.6%が「わかりやすい」「普通」13.0%と回答し、「わかりにくい」は 6 年、7 年はいなかった。

※無回答の意見(1人)は「かつしか知っ得メモ」自体知らない、もっと広報活動をお願いするであった。

表5 かつしか知っ得メモの内容

選択肢	店 (%)					
	令和5年度		令和6年度		令和7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	28	70.0%	18	78.3%	19	82.6%
普通	9	22.5%	4	17.4%	3	13.0%
わかりにくい	1	2.5%	0	0.0%	0	0.0%
無回答	2	5.0%	1	4.3%	1	4.3%
合計	40		23		23	

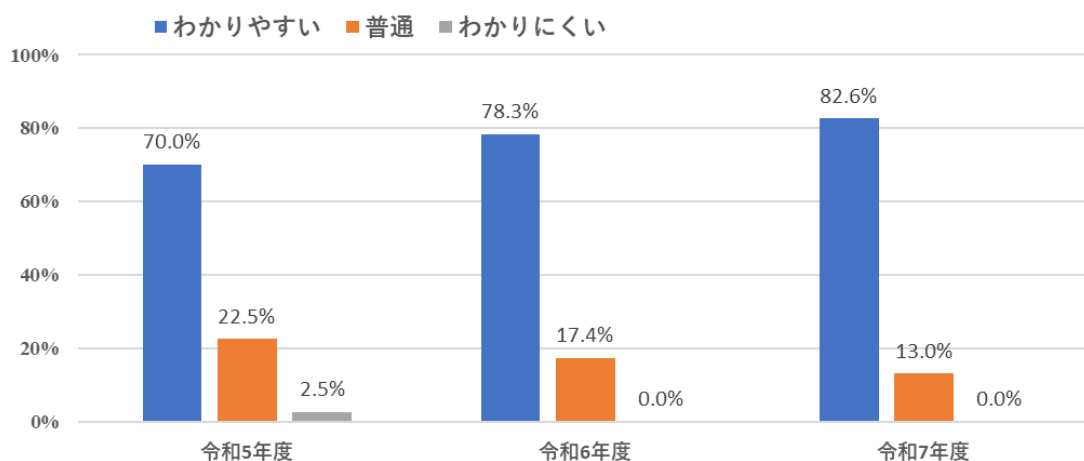
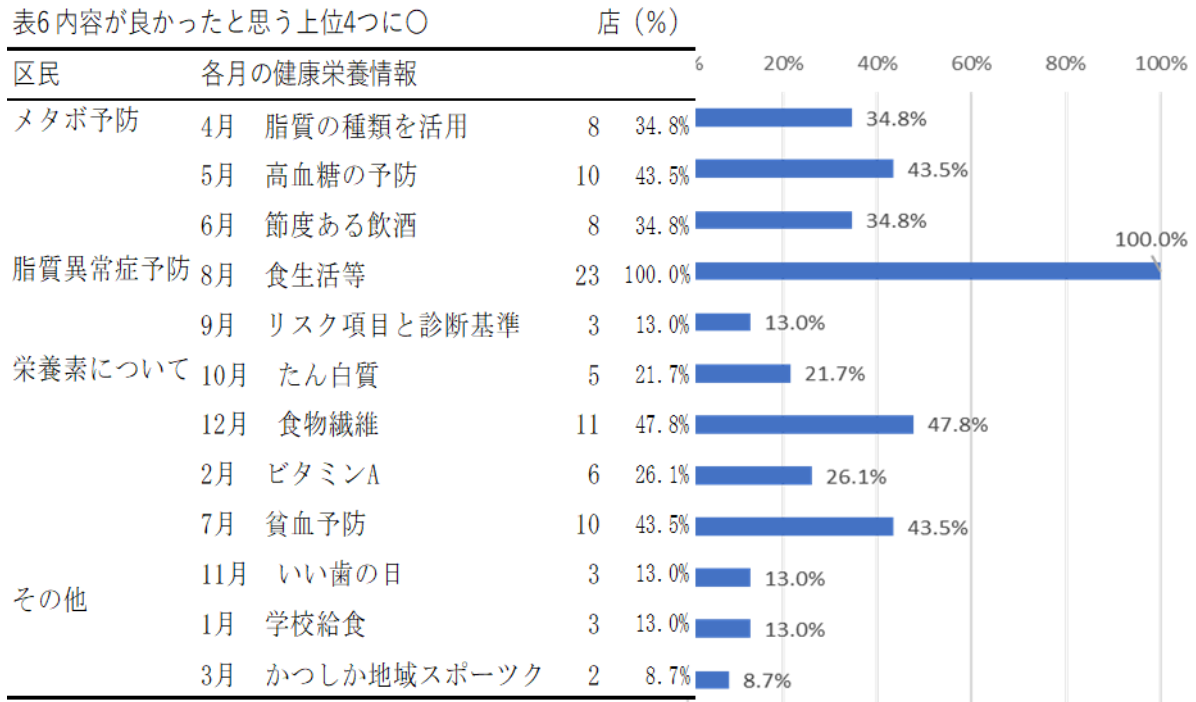


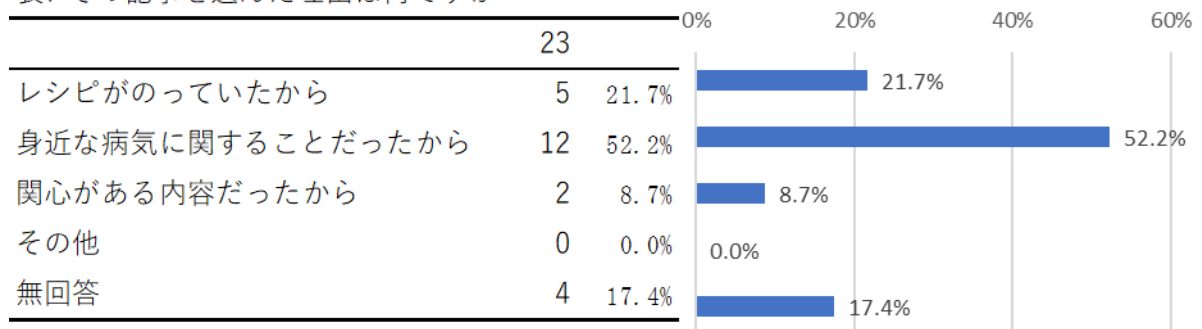
図4 登録店 「かつしか知っ得メモ」の内容はいかがですか

Q6.令和6年4月から令和7年3月の「かつしか知っ得メモ」の内容で、「食材」以外のテーマの内容12の記事の中で、内容が良かったと思う内容は、8月「脂質異常症予防の食生活等」100%、12月「食物繊維」47.8%、5月「高血糖の予防」、7月「貧血予防」が43.5%と続いていた。



Q7. Q6 でその記事を選んだ理由は、身近な病気に関することだから 52.5%であった。

表7 その記事を選んだ理由は何ですか



Q.8 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の通りである。

表8 「かつしか知っ得メモ」に載せてほしいテーマ

今までのままで大丈夫
特にありません
食事の健康に関すること
区内にあるラーメン情報。
人気店情報ではなく、栄養の観点からおすすめの食べ合わせや役立つ内容。
年配のお客様に脳活や認知に興味があるみたいです
裏ワザ的な情報（ライフハック的なもの）
食べ併せNG、その反対に食べ併せることで相乗効果の食品
地名の由来や歴史

【考察】

令和7年度は、区に対する要望について、「お客様に役立つ健康情報の提供」が7割弱を占めた。次いで「店内の掲示物整備や食育月間等のポスター作成」、「新しいPR方法（例：お店のPR動画）」、「栄養価計算」「健康的なレシピの提供」で約3割以上の店舗が要望項目内容としてあげていた。「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ことをもっとアピールしてほしいことがわかった。また、効果があったと答えた「のぼり旗、フラッグ、ステッカー掲示」、次いで「区 広報紙」、「区 ホームページ」をあげる店舗が多かった。健康情報の提供、掲示物の整備や食育月間ポスターを通して、健康づくりに貢献しているお店の印象をアピールしていくことが求められている。かつしか知っ得メモの内容についても、食材以外のテーマでは「身近な病気に関する事だから」と健康栄養情報の身近でわかりやすさが求められ、一層の充実を図る必要があると考えられた。

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

調査日時 令和7年8月～9月

調査対象 「かつしかの元気食堂」認定店

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。

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、レシピ提供について不明な点、ご意見

調査結果 配布 54 店舗 （回収率 27.8% 15 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9 レシピ集はお店でのメニューの参考になったか	(店 %)	
	15	%
参考になった	11	73.3%
参考にならなかった	4	26.7%



図5 レシピ集はお店で参考になったか

Q2 参考になったメニュー、その理由、参考にならなかった理由については、表10のとおり、「ボリューム感がアップすることが参考になった」、「栄養バランスのよいメニューがそろっていて」など、そのままではないが、応用できるスキルや副菜のコンセプトは提供できていると考えられた。

Q3 レシピ集の中でお店に提供可能なメニューはありますかについては、提供可能なメニューありが4店、提供可能なメニューなしが11店であった。

Q4 意見については以下の2店から記載があった。

- ・「今回はスタッフが成長過程の為不参加とさせていただきます。」
- ・「作りやすそうなメニューですが、私どもの店は定食屋で今のメニューでも十分ですので自宅で作って食してみたいと思います。」

表 10 参考になったメニュー・理由／参考にならなかったメニュー・理由

参考になった	理由
トマトソースパスタ	記入なし
スタミナキムチ丼	春雨を入れる事でボリューム感がアップすることが参考になった
さつまいもとごぼうのキンピラ	じゃが芋で作った事がありました但し今度作ってみます。
記入なし	どのメニューもとてもおいしそうで、提供が楽しみです。定食形式での提供を行っているため、丼もの・麺類のメニューは取りやめました。また、単価の高い魚は扱うのが難しいです。(アジ等)大変申し訳ありません。
記入なし	盛り付けや食器、アレンジできるメニューなのでとても参考になりました。
記入なし	バラエティーに富んだメニューになり、とてもよかったです。
記入なし	副菜メニューが参考になりました。一日の提供数にバラつきのある店なので、提供可能までには至らないのですが「レタスときゅうりのチーズサラダ」は特に参考になりました。
記入なし	近いメニューになる物がありますが、急いでいる方に出すには手間と時間がかかり、材料も追加で揃えなければならない為店で出す事は難しいです。
記入なし	栄養バランスのよいメニューがそろっていてとても参考になりました。作りおきのできるメニュー、1つの素材で数通りのメニューなどがあるとうれしいです。
記入なし	中華ですと材料色々揃っていくのに大変です。
・きのこほうれん草サラダ、きのこ とにんじん炒め	・オペレーションがシンプルで導入のヒントになりました。
・スタミナ丼、鮭ちゃんちゃん焼	・常時使う食材で応用できそう。
参考にならなかった	
記入なし	当店の業態と方向性が少しちがうため
記入なし	記入なし
記入なし	当店の場合カジュアルイタリアンというスタイルでお客様にアピールしている為参考になりませんが、個人的には美味しそうなメニューばかりでした。プライベートで参考になりました。ありがとうございました。
記入なし	通常メニューの食材とは別途に調達が必要なものが多く、店舗での提供は困難です。

【考察】

令和7年度について、参考になった店舗は、11店舗、73.3%であったが、提供可能なメニューがある店舗については4店舗であった。参考になった理由については多くご意見をいただき、ボリューム感アップのスキルや栄養バランスのメニューについては参考になっていた。しかし、お店のメニューに取り入れられるには、単価や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）

- (1) 調査日時 令和7年4月1日～11月30日
- (2) 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 250人
- (3) 調査方法 Webによる質問形式（オンライン）
- (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、栄養成分表示項目、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
- (5) 調査結果 以下のとおり

【調査結果】※集計は男、女及び無回答の3群に分けた。無回答は性別を回答しない者とした。

① 対象者の特徴

対象者は、表11、図6のとおり、女性が76.0%、男性が22.4%と女性が多かった。対象者の性・年代別の分布は図8のとおり、全体では30歳代が30%と多く、次いで50歳代が20%と多かった。対象者の在住、在勤・在学別では、図7のとおり、在住者が9割以上を占めていた。

表11 対象者の年代・性別割合 (人 %)

性 年代	全体 250	100%	男 56	22.4%	女 190	76.0%	無回答 4	1.6%
10歳代	2	0.8%	1	1.8%	1	0.5%		
20歳代	31	12.4%	7	12.5%	23	12.1%	1	25.0%
30歳代	75	30.0%	12	21.4%	62	32.6%	1	25.0%
40歳代	33	13.2%	6	10.7%	27	14.2%		
50歳代	50	20.0%	14	25.0%	35	18.4%	1	25.0%
60歳代	38	15.2%	8	14.3%	29	15.3%	1	25.0%
70歳以上	21	8.4%	8	14.3%	13	6.8%		

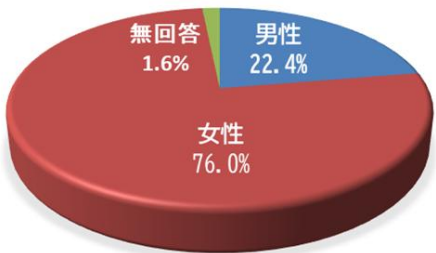


図6 対象者の性別割合

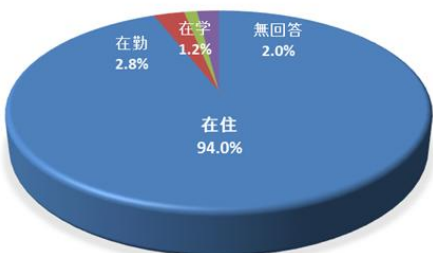


図7 在住、在勤・在学の割合

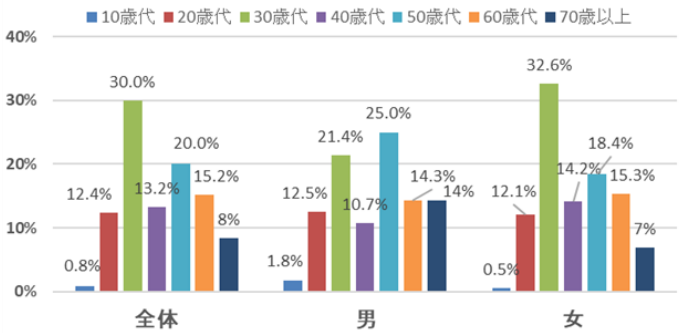


図8 性・年代別割合

表12 在住、在勤、在学の割合

性	回答数	回答率
在住	235	94.0%
在勤	7	2.8%
在学	3	1.2%
無回答	5	2.0%

② 「かつしかの元気食堂」について

「かつしかの元気食堂」という言葉を知っているかについては、表 13、図 9 のとおり、「内容まで知っている」人は、全体で 40.0%、「言葉は聞いたことがあるが、内容まで知らない」38.8%を合わせて約 8 割は「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 2 割であった。

表13 あなたは元気食堂という言葉を知っていますか

項目	(人 %)			
	全体 250	男 56	女 190	無回答 4
内容まで知っている	100 40.0%	17 30.4%	80 42.1%	3 75%
言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	97 38.8%	25 44.6%	71 37.4%	1 25%
知らない	50 20.0%	14 25.0%	36 18.9%	0 0%
わからない	3 1.2%	0 0.0%	3 1.6%	0 0%

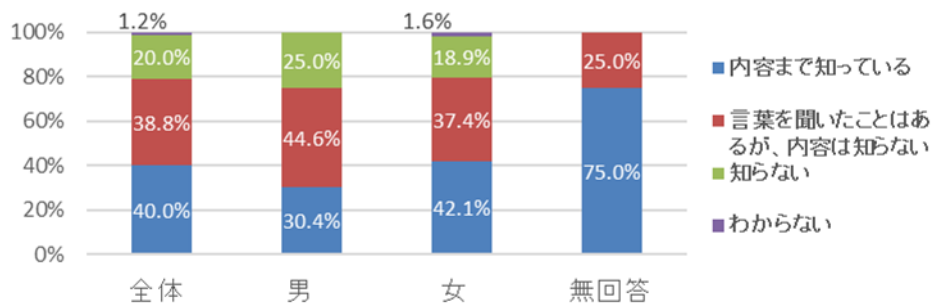


図9 元気食堂という言葉を知っているか

③ 「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 14、図 10 のとおり、区の広報紙 78.2%が多く、次いでお店のフラッグ・のぼり旗、ステッカー提示の 41.1%、区のホームページ 15.2%が多かった。また、区内イベントは 9.6%、チラシ 5.1%であった。

表14 「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・人 %）

合計	197 全体	42 男	151 女	4 無回答
お店のフラッグ・のぼり、ステッカー掲示	81 41.1%	16 38.1%	64 42.4%	1 25%
区の広報紙	154 78.2%	26 61.9%	126 83.4%	2 50%
区のホームページ	30 15.2%	10 23.8%	19 12.6%	1 25%
区内のイベント	19 9.6%	4 9.5%	15 9.9%	0 0%
チラシ	10 5.1%	4 9.5%	6 4.0%	0 0%
その他	10 5.1%	4 9.5%	6 4.0%	0 0%

※ ②で「知らない」、「わからない」と回答した53人を除く197人を対象とした。

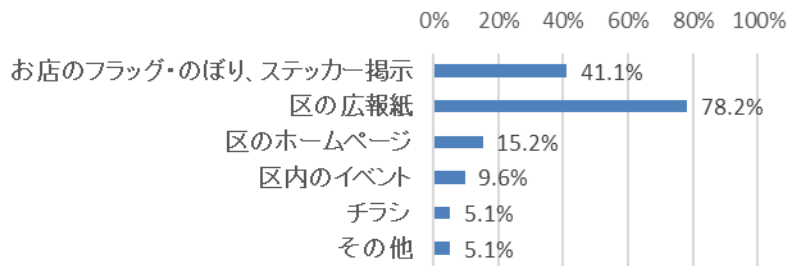


図10 「かつしかの元気食堂」という言葉をどこで知ったか

④ 区内のイベント、チラシ及びその他の内容。

具体的なイベント、チラシの内容に回答したのは24人で、表15のとおり、かつしか健康食育フェア(3)、ポケットティッシュ(2)、レシピカード、お弁当販売などのかつしかの元気食堂推進事業や健診、様々なイベントやチラシをあげていた。また、その他の内容は表16のとおり、区役所食堂(3)、南葛、モンチャレ等をあげていた。

表15 区内イベント、チラシ・ポスターについての具体的内容(24人)

イベント	チラシ	イベント・チラシ 内容
1	○	菖蒲祭りは大好きで、毎年堀切と水元に行きます。
2	○	菖蒲祭りとかで みたような。
3	○	堀切地場産業展
4	○	広報で知った
5	○	亀有の駅前でイベントがありました
6	○	学生達の考えたお弁当(アリオ亀有)
7	○	かつしかフードフェアにて紹介されていました
8	○	新小岩公園で行われた食イベント
9	○	かつしか健康食育フェア
10	○	かつしか健康食育フェア
11	○	栄養のバランスについて知った。元気になるメニューの紹介、いただいたティッシュの裏に元気食堂と書いて会った。
12	○	覚えていないが見たことがあります
13	○	かつしか健康チャレンジで食事券をもらった
14	○	子どもの健診の時に健康センターで、レシピが入ったファイルをいただいた。
15	○ ○	健康診断のチラシ
16	○ ○	サミット新小岩北口店でレシピなど掲示してあった
17	○ ○	食育に関するイベント「パネルの展示」「食育に関する本の特集コーナー」など
18	○ ○	かつしか健康食育フェア
19	○ ○	美味しそうなメニューで食べたい。
20	○	ヨーカードーで貰ったティッシュ
21	○	庁内の張り紙
22	○	オクラについての説明やオクラを使った料理が乗ってて写真も美味しそうだった
23	○	掲示板
24	○	なし

表16 その他内容

区役所食堂(3)
南葛SC
テレビのコマーシャル等
モンチャレから
学校
いつかどこかで聞いたことがある
通りすがり
知人との話しの中で聞きました

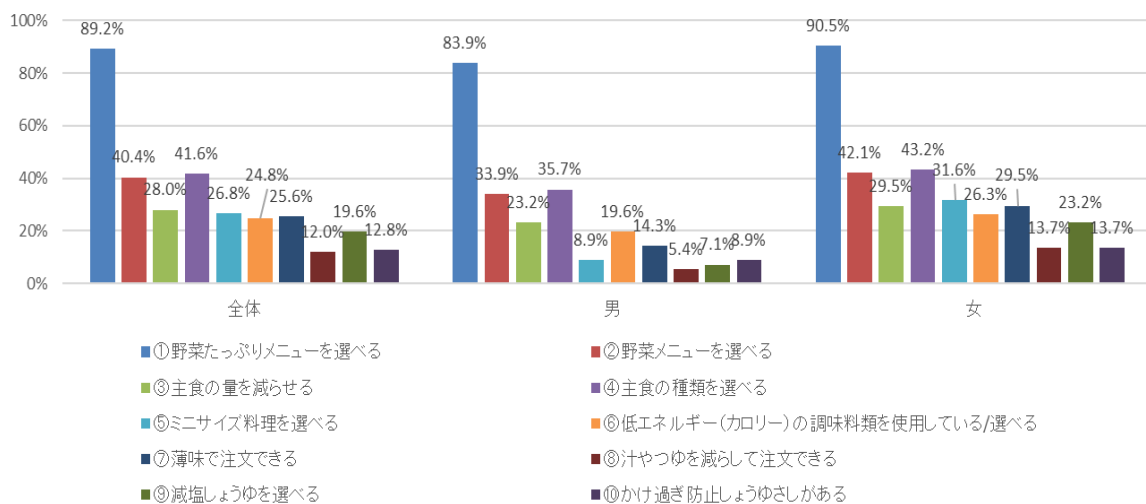
- ⑤ 「かつしかの元気食堂」では「健康的な食のサービス」を提供しています。利用したいと思うサービスについて

利用したいサービスは、表 17、図 11 のとおり、全体で①野菜たっぷりメニューを選べる 89.2%、②野菜メニューを選べる 40.4%と上位にあり、野菜摂取を気にしている。また、③主食の量を減らせる、⑤ミニサイズ料理を選べる、⑥低エネルギーの調味料を使用している/選べる、⑦薄味で注文できる等の項目に約 25%前後の人があげていることは、野菜の摂取量、適正なエネルギー量、食塩摂取に気を遣う健康志向の高まりが顕著に伺えた。また性別では、女性はすべての項目について、男性よりも回答率が高く、特に、⑤ミニサイズ料理を選べる、⑥低エネルギーの調味料を使用している/選べる、⑦薄味で注文できるなど、男性よりも食に関心があることが分かった。

表17 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
	250	56	190	4
①野菜たっぷりメニューを選べる	223 89.2%	47 83.9%	172 90.5%	4 100.0%
②野菜メニューを選べる	101 40.4%	19 33.9%	80 42.1%	2 50.0%
③主食の量を減らせる	70 28.0%	13 23.2%	56 29.5%	1 25.0%
④主食の種類を選べる	104 41.6%	20 35.7%	82 43.2%	2 50.0%
⑤ミニサイズ料理を選べる	67 26.8%	5 8.9%	60 31.6%	2 50.0%
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	62 24.8%	11 19.6%	50 26.3%	1 25.0%
⑦薄味で注文できる	64 25.6%	8 14.3%	56 29.5%	0 0.0%
⑧汁やつゆを減らして注文できる	30 12.0%	3 5.4%	26 13.7%	1 25.0%
⑨減塩しょうゆを選べる	49 19.6%	4 7.1%	44 23.2%	1 25.0%
⑩かけ過ぎ防止しょうゆさしがある	32 12.8%	5 8.9%	26 13.7%	1 25.0%

図11 利用したいサービス



- ⑥ 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 18 のとおり、多くの要望・意見が寄せられている。要望は多岐にわたり、特に「メニュー内容」「店舗数拡大」「情報発信・周知」の3分野が多かった。

分類整理した結果、区民の要望は「メニュー内容」33件、「店舗数拡大・場所」24件「情報発信・周知」15件と3分野に集中しており、健康的な食事の提供をより身近に、利用しやすくするための改善が求められている。最も多かったのは かつしかの元気食堂など、健康的で多様なメニューへの期待（31件）であり、野菜量の充実、地産地消（特に小松菜）の活用、減塩・高タンパクなどの栄養面への配慮、疾患別の食事提案など、健康志向の高まりが顕著に表れている。また、サラダバーや多国籍料理、小鉢ビュッフェなど、食の楽しさや選択肢の広がりを求める声も多かった。

次に多かったのは 利用可能な店舗数や場所に関する要望（26件）であり、「近所にない」「駅周辺で見かけない」「地域によって偏りがある」といった声が多く、地理的なアクセスの不便さが利用の大きな壁となっていることが明らかになった。特に新小岩・金町・西亀有・高砂など、飲食店が多いわりに健康的な食事の提供が少ないと感じての要望だと考えられる。

また、情報発信の不足（22件）も大きな課題として浮かび上がった。場所が分かりにくい、店頭表示が目立たない、広報での露出が少ない、アプリで検索できないなど、認知度の低さが利用機会を減らしていることが考えられた。特に「初めて知った」「もっと宣伝してほしい」という声が複数あり、周知の強化が必要である。

さらにメニューに関する意見では、以下の傾向がみられた。

- ・野菜量を増やしてほしい、野菜たっぷりメニューの継続

小松菜など地元野菜の活用、カロリー・たんぱく質・脂質・糖質などの栄養表示、減塩でも美味しく食べられる工夫、高たんぱく・低カロリー、鉄分強化、骨粗鬆症予防などの健康志向メニュー、子どもと一緒に食べられるメニュー、インド料理・タイ料理など多国籍料理の導入

- ・サラダバーや野菜デザートを提供等あげられ、健康志向と食事の質の満足度の両立を求める声が多いことが特徴であると考えられる。

健康づくりに役立てるため、モンチャレ（区が推進する健康アプリ）の活用やポイントの付与についても提案があった。

一方で、価格に関する要望（12件）も一定数見られ、低価格化、小盛り減額、クーポンやポイント制度、モンチャレとの連携など、経済的負担を軽減する仕組みが求められている。そのほか、レシピ提供や家庭での実践支援（9件）、店舗の入りやすさや運営改善（10件）、味や品質に関する意見（5件）など、事業の質を高めるための具体的な提案も寄せられた。さらに、「いつも美味しい」「利用したい」「取り組みを評価している」といった ポジティブな声（8件）も見られ、事業への期待と信頼が存在していることが確認できた。

総じて、区民は「健康的な食事を身近に、気軽に、分かりやすく利用したい」という共通のニーズを持っており、アクセス改善・情報発信強化・健康メニューの充実など、食環境の整備とそのコンセプトの普及啓発が、今後の事業発展へのポイントであることが明確になった。

表18 かつしかの元気食堂に対する要望・意見・サービス

性別	年代	サービス 要望
メニュー内容:野菜充実、地産地消(小松菜)、減塩、高タンパク、疾患対応、サラダバー、多国籍料理等(33)		
女性	50歳代	地元野菜を使った応援メニューを期待しています。
女性	20歳代	おかずを選べる定食など、体調や取りたい栄養素にあわせてメニューを選べるサービス。
女性	30歳代	カロリー、タンパク質、脂質、糖質の表記をしてほしい
女性	30歳代	サラダバー、主食なし或少なくして野菜メインのメニュー
女性	40歳代	サラダをたくさん食べられるサラダ専門店が近くにあったらいいなあと思います。お肉なども乗っていて主食になるようなボリューム感のサラダのお店が欲しい。
女性	20歳代	たまには色んな国の料理が食べればうれしいです。インド料理やタイ料理など。
男性	30歳代	たんぱく質も十分に摂取したい
女性	50歳代	よもぎ大福などのプチスイーツ。
男性	40歳代	引き続き野菜たっぷりメニューの継続と充実を楽しみにしています。
男性	50歳代	葛飾で生産している「小松菜」を使ったメニューの拡充
男性	50歳代	①定食 - ごま和え、小松菜炒め、小松菜味噌汁、小松菜入りご飯(雑穀ご飯と組み合わせるなど)。地産地消と健康志向の両立をアピールできます。
男性	50歳代	②デザートメニュー-小松菜マフィン(小松菜×ホワイトチョコ)、小松菜パウンドケーキ、小松菜プリン、小松菜ヨーグルトゼリー アイドルタイムに区民の利用を促進するメニューです。
男性	50歳代	③持ち帰りとして-小松菜どら焼き(緑の皮×白あん)、小松菜カステラ -葛飾区のお土産としてPRすることもできます。
女性	30歳代	葛飾区で作られた野菜を使ったメニューを食べてみたいです。
女性	30歳代	健康的な食べ合わせの食材の料理提供
女性	40歳代	高タンパク低カロリー食事のレシピ提供
無回答	50歳代	実施店舗やメニューが増えたら嬉しいです。 給食メニューやご当地グルメもぜひお願いいたします
女性	30歳代	小鉢などのピュッフェ形式、野菜ジュースやフルーツ等の飲み物
女性	40歳代	鉄分の多いメニューの紹介
女性	10歳代	野菜たっぷり大盛り
女性	40歳代	野菜のメニューありがたいです。
女性	30歳代	野菜を使ったデザートとかあれば食べてみたいです。
女性	40歳代	メニューへのカロリー表示
女性	50歳代	骨粗鬆症予防に力を入れたメニューがあったら嬉しいです。真似して作ってみたいです。減塩食や糖尿病食もあったらと思いますが、病院ではないので提案しないでおきます。
女性	50歳代	採りたて新鮮野菜も売って欲しい。
女性	60歳代	私は低体重なので、ご飯の量は大盛をお願いしていましたが米不足のせいか、大盛が出来なくなりました。11月から出来るようなので嬉しい、区役所食堂です。
女性	60歳代	保育園や 学校給食メニューを 食べてみたい。
女性	50歳代	慢性疾患ごとの食事の提案
男性	50歳代	お店の方も元気でいて欲しい。
男性	30歳代	まだ見たことなのでとりあえず行ってみたい。
女性	40歳代	今のままでも、とてもありがたいです。
男性	50歳代	初めて知ったので、これから勉強したい。
女性	30歳代	家の近所(西亀有)にそういうお店が、あるなら利用してみたいと思います。 日中のお弁当は足立区のお惣菜屋さん利用してました、家内にもそういうお店あるとは知りませんでした。(何度か広報紙で目にしたことある程度です)
店舗拡大:店舗数拡大、地域別要望(新小岩・金町・西亀有・高砂)、近所に欲しい、アクセス改善等(24)		
女性	30歳代	あと少し店舗が増えると、使いやすいと思います。
男性	60歳代	いろいろなイベントでかつしか元気メニューを出店してほしい
女性	20歳代	かつしか元気食堂(飲食店)に対して助成(補助)などをしてあげたら、かつしか元気食堂という事業が広まったり、もっと盛り上がったりして、それが結果的にお客様の健康にもつながっていくと思いました。
女性	50歳代	かつしか元気食堂がもっと増えると良いと思います。
女性	60歳代	もっとたくさんあれば良い。
男性	30歳代	もっと数を増やして行きやすくしてほしい。 出かけた時に見かければフラッとはいけるかもしれないけど、なかなかそれを目的には行きづらい。
男性	50歳代	もっと沢山のお店が協力してくれたら。
無回答	20歳代	より利用可能店舗を拡大し、区民の日常生活に溶け込む形で健康寿命の延伸施策とするとともに、葛飾区の文化である個人経営のお店の存続にも資するようにしてほしい。また、そもそも自炊することが生活力の向上による自律にも繋がる、いわば福祉的な観点での取組として、スーパーで食材を購入し、栄養バランスの取れた食事を作ることにしても推進すべきと考える。
男性	60歳代	以前見た元気食堂のお店は自宅から遠いので行った事が有りません。 近くに出来れば利用したいと思います。
女性	60歳代	近くにあると便利です。
女性	60歳代	近所の店が増えるといいです。

女性 60歳代 金町であり見かけないのが残念です。

女性 40歳代 区内の駅でのお弁当販売があればありがたいです。実施店が付近になく、なかなか行けない。各地域のイベントや、区民事務所などへの出張食堂、キッチンカーでの出店など。近くで実施されていたら気軽に行けるので利用したいです。

女性 70歳以上 健康を主にした食堂がたくさん増えると良いなあと思います。年齢を重ねると少しずつ、いろいろな食材が食べたいので、そう言う意味でもこな元気食堂が増える事を望みます。

男性 60歳代 元気食堂の数をもっと増やして欲しい。

男性 50歳代 元気食堂の数を増やしてほしい

女性 50歳代 高砂駅の近くにあつたら行きたいと思いますが、ありますか。

女性 30歳代 自宅の近くにないので店舗数を増やしてほしい。

男性 60歳代 新小岩での参加店舗を増やして欲しい

女性 40歳代 店舗がこれからも増えると嬉しいです。

女性 50歳代 店舗数が増えると嬉しいです。

男性 60歳代 店舗数が多いと、もっと認知されますね。

女性 70歳以上 利用できる店を増やす。

女性 70歳以上 登録店が増えるといい。

情報発信・周知: 宣伝不足、場所が分からない、店頭表示が弱い、広報誌・区報での告知、アプリ検索等(15)

女性 30歳代 あまり情報がない。

女性 50歳代 どの店が対象なのか、場所が分かりにくい。店でも主張が少なくて分かりにくい。

男性 50歳代 どんな取り組みをされているか、もっと多く、頻度高く知らせてほしい。

女性 60歳代 わかりやすく掲示してもらえるとお店を選びやすくなると思います。かつしか商品券使えますのように。

女性 50歳代 期間限定メニューや期間限定割引など、区報などで知らせてほしい。

女性 30歳代 広報誌で積極的にアピール広告を出す。

女性 30歳代 広報誌などで掲載して欲しい。

女性 50歳代 行きつけてない入りにくい感じのお店もあって、そういうお店にとっても、この取り組みによって新しいお客さんを取り込みたいのかもしれないとすると、もう少しわかりやすく正面にメニューを表示するとか何かもう少し工夫が必要なのでは？と思います。

女性 30歳代 今回広報かつしかで記事を読んで、はじめて取り組みを知りました。参加する店舗が増えると良いと思います。

男性 50歳代 場所が分からないのでこれから検索して行ってみたい。

男性 70歳以上 場所を教えてほしい。

女性 50歳代 登録の店、ステッカーでは目立たない。モンチャレとタイアップして、モンチャレポイントでかつしか元気食堂で食事できるようにしたら良いと思う。

女性 70歳以上 こんな良い取組みをしているお店について、分かりやすいように、周知してほしい。

女性 40歳代 どこでやっているのか分かりにくいのもっと宣伝してほしい。子供にも野菜を食べて欲しいのでキャラクターなど子供が喜ぶものがあると一緒に行きやすくていいなと思います。よろしくお願いします。

男性 30歳代 少し遠出した区内のお店や、近所の普段利用するお店でも、のぼりや店内POPを見て初めて、元気食堂であることを知る事が多いです。元気食堂の名前をもっと広く知ってもらい、利用者を持続的に増やすための効果的なイベントや、自治体等からの支援がより充実したら嬉しいです。

価格・料金: 低価格化、小盛り減額、安価な定食、クーポン、ポイント、モンチャレ連携等(6)

無回答 60歳代 値段が高い食堂ばかりで利用する気になれません。もっと安く提供して欲しいです。

女性 40歳代 もう少し利用しやすいお手頃な値段が良いです。メニューは色々楽しんでよかった。

女性 30歳代 家族みんなで行けるように低価格だと嬉しいです。

男性 50歳代 精神障害者手帳を持っていて、低所得なので安価な定食があれば利用したいとおもいます。

女性 60歳代 ポイントサービスが欲しい。

女性 70歳以上 料金を安くしてね。

味・品質: 味が濃い、野菜量減少、そばが硬い、添加物を避けてほしい(4)

女性 60歳代 味が濃いとを感じる事があります。ごはん小盛りの際の減額があるとありがたい。

男性 50歳代 そばについて 冷やしを頼むと茹で時間が短く、ゴムのように硬いです。何とかしてほしい。

無回答 60歳代 区役所の食堂ですが、「野菜たっぷりメニュー」なのに野菜があきらかに少ないのでとてもがっかりしています。以前はもっと野菜が多かったのにここ1、2年で野菜が目に見えて減った印象です。

女性 60歳代 なるべく添加物を避けていただきたいです。

運営改善: モンチャレ活用、入りやすさ改善、在宅療養者対応、子ども向けサービス、個人店支援、助成等(20)

男性 40歳代 葛飾区内のスーパーに特設スペースでイベントやってほしいです。

男性 50歳代 区報で具体的な内容や開催場所や時間を掲載して貰えたら助かります。

女性 60歳代 在宅介護や在宅療養している方でも、利用できると有難い。

男性 30歳代 子どもと一緒にかつお得に食べられるサービス。

男性 40歳代 土日営業のお店が増えて欲しい。

女性 40歳代 テイクアウトのサービスがあると嬉しいです。

女性 50歳代 モンチャレとのタイアップ

女性 50歳代 葛飾区プレミアム商品券のように、サービス付の飲食券の販売

女性 40歳代 料理教室
 女性 40歳代 スーパーと連携したミールセットの販売
 男性 60歳代 レシピ公開サービス
 女性 50歳代 クーポンなどあると利用してみたいと思う。アプリで近くの店を検索できると利用しようと思う。
 女性 50歳代 モンチャレポイント付与対象を増やして欲しい。運動動画を観て試したりしていますが、食べた物を記載しています。食事療法も大切なんだなとつくづく。特に塩分とかは取り過ぎてしまい小鉢とかでバランス調整は良いアイデアだなと思いました。
 女性 60歳代 いつも美味しいメニューをありがとうございます。
 女性 40歳代 かつしかの元気食堂の、過去に出したヘルシーレシピを広報にのせてほしい。
 女性 60歳代 レシピなどがわかる。
 女性 50歳代 減塩の食事でも薄味に感じない美味しく食べらるメニューが知りたい。
 女性 40歳代 健康な料理、栄養バランスに富む料理を人々に紹介いただければ幸いです。
 しかも、葛飾健康食堂でだけではなく、自宅で手作り可能なレシピを紹介いただければ幸いです。
 女性 30歳代 塩分を控えた時に味が薄くならないような工夫の仕方を教えてもらいたい。
 男性 70歳以上 まだ利用したことがないが、健康に配慮しているメニューとのことなので機会があれば是非利用したい。

※無回答:性別を回答しない者

⑦ 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 36.4%、見たり聞いたりしたことがある人の 36.4%を含めると、7 割以上の人が利用又は聞いたことがあった(表 19、図 12 参照)。

表19 かつしかの元気食堂について

	全体		男性		女性		(人 %)	
かつしかの元気食堂を	250		56		190		無回答	
利用したことがある	91	36.4%	20	35.7%	68	35.8%	3	75.0%
見たり聞いたりしたことがある	91	36.4%	19	33.9%	71	37.4%	1	25.0%
利用したり聞いたりしたことがない	68	27.2%	17	30.4%	51	26.8%	0	0.0%

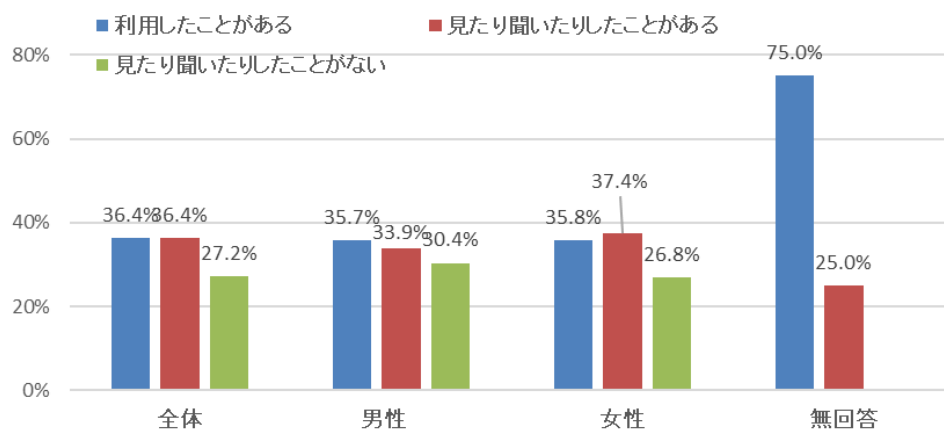


図12 かつしかの元気食堂の利用について

⑧ 知っ得メモについて

知っ得メモについては、表 20 のとおり約 3 割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の一つになっていると考えられる。

表20 「かつしか知っ得メモ」を見たことがある								(人 %)	
	全体		男性		女性		無回答		
	250		56		190		4		
ある	75	30.0%	20	35.7%	53	27.9%	2	50.0%	
ない	175	70.0%	36	64.3%	137	72.1%	2	50.0%	

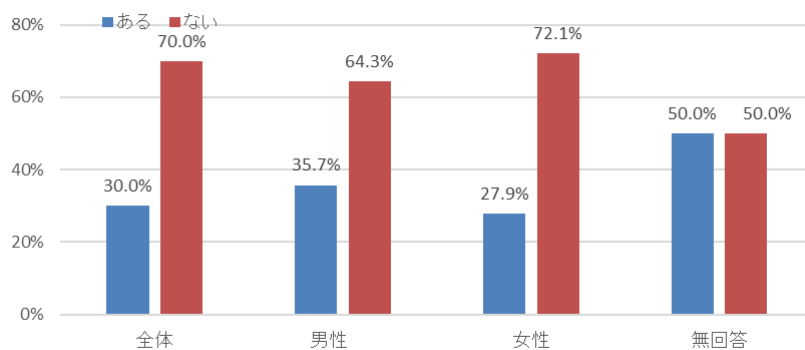


図13 かつしか知っ得メモを見たことがあるか

⑨ かつしかの元気食堂を利用したお店

また、今後もかつしかの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 91 人の全ての人が利用したいと回答していた (100%)。

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 21 のとおり、最も多かったのは、葛飾区役所食堂 32 人、えびす亭 7 人、田舎っぺ母ちゃん 4 人、中華料理 煌 3 人、ときわ食堂 3 人お花茶屋のカレー屋さん 3 人、日高屋 3 人、ミラーン 3 人、八十八食堂 3 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 野菜たっぷりメニュー、えびす亭の酸辣湯麺が人気であった。

表21 かつしかの元気食堂 利用したお店と 利用したお店のおすすめメニュー

お店	おすすめ料理
葛飾区役所食堂(32)	区役所のメニューはどれもおすすめですが、いつも品数の多いセットメニューをいただいております。鯖のおろし煮 絶品です^_^ 野菜たっぷりメニュー(6)、から揚げ、厚切りトンカツ、海老天丼、カキフライ、カツカレー、元気が出るメニュー(2)、 聖栄大学の学生考案メニューが大好きです。 11月のカキフライ、スタミナ豚キムチ丼、彩り野菜と鰯の竜田揚げ いつも美味しく頂いています。是非、スイーツ系も考案してください。
えびす亭(7)	酸辣湯麺(3)、
田舎っぺ母ちゃん(4)	生姜焼き定食 定食
ときわ食堂(3)	カツカレー、定食系のメニュー、野菜たっぷり弁当
お花茶屋のカレー屋さん(3)	
東京聖栄大学(3)	
日高屋 ベルトーレ金町店、青砥店 (3)	やさいたっぷりタンメン
ミラーン(3)	
八十八食堂(3)	赤魚の西京焼き定食 旬の定食 幕の内
中華料理 煌(3)	煌のランチはどれも野菜がたくさん入った主菜がとれる。
ミモザレストラン(2)	ランチコース(レストラン ミモザ)
慈恵医大葛飾医療センター(2)	全て
常磐仙食堂(2)	日替わり定食(2)
島村(2)	定食
葛飾慈恵青砥病院(2)	イカフライとキノコのハンバーグ
うどん 蓮	
カフェライク	ポークピカタ
カレーのお店でした。	ランチ利用で甘口と辛口2種類のルーがついて美味しかったです。
シニアセンター	
テクノプラザのなか	どれも 美味しかったと思う。
のぼる	
バンズキッチン	オムライス
奥戸の楓	中華弁当が美味しかったです。
亀家本舗	寅かつ定食
にこわ新小岩のランチ	定食全般
チャイタレー	日替わり定食
高齢者支援センター地下	カレー
旬鮮市場	野菜あんかけ丼
味の民芸奥戸店 四季	
忘れてしまいました	葛飾野菜が使われたメニューでした。
柴又のお店です。	
名門餃子酒場、東京天然温泉 古代の湯、中	信華園さん ニラレバ炒め！
国菜庵 鳴、彩食酒遊房 信華園	
区役所、区役所近くのお弁当屋さん	

(3) 食生活に関するクイズと質問

- 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かについては、表 22 のとおりであった。
- ② 15 歳以上の男性の食塩相当量の摂取目標量については何 g かについては、表 23 のとおりであった。
- ③ あなたのふだんの食事では 1 日にどのくらいの野菜をとっていますかについては、表 24 のとおりであった。

表 22 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か

	(人 %)							
	全体		男性		女性		無回答	
	250		56		190		4	
コレステロール	11	4.4%	5	8.9%	6	3.2%		
脂質	209	83.6%	44	78.6%	162	85.3%	3	75.0%
食物繊維	15	6.0%	5	8.9%	10	5.3%		
カルシウム	12	4.8%	2	3.6%	9	4.7%	1	25.0%
アルコール	3	1.2%	0	0.0%	3	1.6%		

表 23 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		男性		女性		無回答	
	250		56		190		4	
2.5 g 未満	45	18.0%	8	14.3%	35	18.4%	2	50.0%
5 g 未満	93	37.2%	17	30.4%	76	40.0%		
7.5 g 未満	100	40.0%	25	44.6%	73	38.4%	2	50.0%
10 g 未満	12	4.8%	6	10.7%	6	3.2%		

表 24 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。（人 %）

	全体		男性		女性		無回答	
	250		56		190		4	
1 皿分	52	20.8%	15	26.8%	36	18.9%	1	25.0%
2 皿分	73	29.2%	16	28.6%	56	29.5%	1	25.0%
3 皿分	72	28.8%	12	21.4%	59	31.1%	1	25.0%
4 皿分	28	11.2%	4	7.1%	23	12.1%	1	25.0%
5 皿分	17	6.8%	7	12.5%	10	5.3%	0	0.0%
6 皿分	5	2.0%	1	1.8%	4	2.1%		
7 皿分以上	3	1.2%	1	1.8%	2	1.1%		

④ このアンケートを知ったきっかけは、表 23、図 14 のとおり区の広報紙 53.2%が多く、次いでチラシ 24.0%が多かった。チラシと答えた 60 人（24%）の中で、何のチラシがきっかけだったかについては表 26、図 15 のとおり、健康づくり健診のお知らせが多く、次いで、特定健診の封筒、ポケットティッシュであった。

表 25 このアンケートを知ったきっかけ（複数回答可）

	全体	
	250	
かつしか知っ得メモ	27	10.8%
人から聞いた、教えてもらった	12	4.8%
区の広報紙	133	53.2%
区のホームページ	19	7.6%
チラシ	60	24.0%
その他	16	6.4%

図14 このアンケートを知ったきっかけ

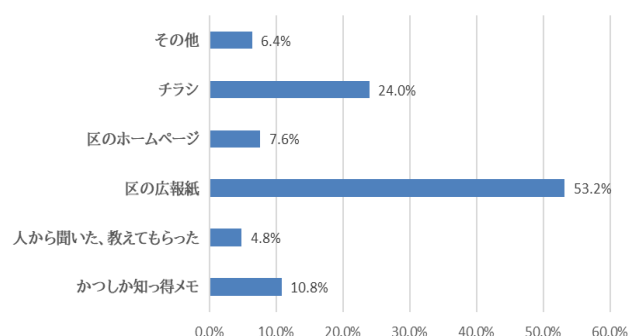


表 26 かつしかの元気食堂アンケートを
知ったのは何のチラシか

	全体
	60 (%)
健康づくり健診のお知らせ	35 58.3%
特定健診の封筒	12 20.0%
ポケットティッシュ	11 18.3%
その他	2 3.3%
空欄	190

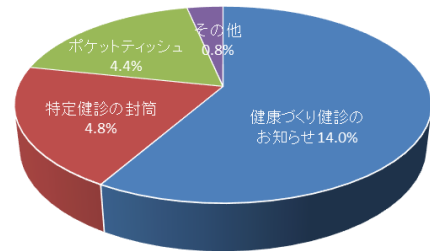


図 15 かつしかの元気食堂アンケートを
知ったのは何のチラシか

⑤ 周知についてのアイデアについては、表 27 のとおり多くの意見が寄せられた。同様なものを分類すると、「紙媒体 ポスター・チラシ・掲示物、場所（駅、スーパー、健診、保育園、学校、イベント等）」、「区広報紙・ホームページ・公共施設、イベントで店舗数・アクセス改善の PR」、「広報の活用・充実」、「インセンティブ（得点・クーポン・お食事券・スタンプラリー）」、「店舗数・アクセス改善」、「SNS での発信 PR」、「ブランドイメージ戦略」、「イベント・コラボ」の 8 分類であった。ブランドイメージ戦略としてキャラクター作成や元気食堂大使のアイデアもあり、デジタル・SNS・イベント・インセンティブ・店舗数拡大・ブランド戦略など、多様な方法が挙げられた。特に多かった意見として、駅・公共施設でのポスター掲示、広報かつしかへの継続掲載、SNS 発信の強化、モンチャレとの連携、クーポン・スタンプラリーなどの特典、店舗数の拡大、子育て世帯・若者へのアプローチであった。また、対象者の声の傾向として、「知れば行きたい」という潜在ニーズが強い、情報が届いていない層が多い、子育て世帯・高齢者・若者でアプローチ手法が異なるのではないか、例えば、保育園・小学校・高齢者施設での配布、必要に応じて名称の見直し（野菜・健康を想起させる名称案）の意見もあった。

表 27 周知やアイデア

紙媒体			ポスター・チラシ・掲示物、場所(駅、スーパー、健診、保育園、学校、イベント等)
無回答	60歳代		(1) 広報紙に小さくて良いので毎回食堂で出しているメニューの紹介や栄養に関する話題を掲載していただく。 (2) LINEでもときどき食堂で出しているメニューの紹介や栄養に関する話題を掲載していただく。
女性	30歳代		かつしか新聞(地域新聞)に載せる。
女性	40歳代		スーパーなどで試食
女性	40歳代		チラシのポスト投函
女性	30歳代		これまでどおり広報かつしかなどで情報提供してほしいです。大規模なイベントでの周知など。
男性	50歳代		そもそも新聞を送って頂いていますが今まではそのまま見ないで破棄をしていましたが見るようになって分かりました。 難しい問題ですがご自身で為になると思わないと見ないので私には分かりません。
女性	70歳以上		ちらしをくばる。
女性	30歳代		にこわ、区役所、などいろんなところにチラシを置く
男性	40歳代		フードフェスタなどでの広報活動
女性	30歳代		プレミアム商品券のチラシに載ってる店舗一覧にマークをつける。 保健センターで実施している乳幼児健診や、両親学級で広める。 梅田保育園に子を通わせているが、不定期でロッカーにお知らせの紙(直近だと里親制度特集のチラシ)が入っている。同じようにチラシを入れる。子どもを通じて親世代に広めてはどうか?
女性	50歳代		ポスターを貼り周知する方法はいかがでしょうか(図書館や公民館などコミュニティな場所、学校や保育園、幼稚園、老人施設など)。
女性	50歳代		栄養バランスのよいメニューの写真やお店の地図を載せたポスターやチラシを駅や病院、区の施設など目に触れる機会を増やす。
女性	60歳代		パンフレットを駅に置く
女性	30歳代		駅にポスターを掲示する
女性	30歳代		駅にポスターを貼る。
女性	50歳代		駅にポスター広告を貼ったらいかがでしょうか。
女性	20歳代		駅に貼る。
女性	40歳代		駅または電車の中で掲載すれば多くの人が見られるかと思っています。
女性	20歳代		回覧板などに挟む 区報に載せる。
女性	20歳代		学校や掲示板にチラシを貼ること。
区広報紙・ホームページ・公共施設、イベントでのPR			
女性	50歳代		もうされているかもしれませんが、区の催しで広報していただく。
女性	30歳代		葛飾区のホームページ、広報誌でアピール、区のイベントでコマツナの着ぐるみ
女性	30歳代		葛飾区の病院などのモニターや駅ナカのポスター掲示
女性	40歳代		区のイベントで宣伝する。
女性	30歳代		区内にある掲示板にチラシを貼る メールでお知らせする 保育園や小学校に貼る。
無回答	50歳代		区内の施設にチラシ・パンフレットを置く。広報にアンケートや食べた人の食レボやロコミをを載せる。広報にメニュー表を掲載する。
女性	30歳代		区報や、地域の掲示板に今月の限定メニューとか書いてあったら良いなと思います。
女性	50歳代		区役所の手続きの際には、是非一度お寄りいただく御案内が親切に感じます。 私は大好きなので…
女性	30歳代		公共施設にのぼりをたてる、街の案内板を利用する、あたりが、思いつくものです。
男性	30歳代		公式Xなり亀有駅などの駅に掲示するなどの宣伝をする。
女性	30歳代		広報かつしかにのせる。
女性	20歳代		広報かつしかをよく見るので、そこに載せると知るきっかけになると思いました。
女性	40歳代		広報に、毎回元気食堂のことを少しでもいいから載せて、周知させる。
女性	30歳代		広報に載せる。
女性	60歳代		広報葛飾に掲載。
女性	50歳代		広報紙などでもっと宣伝する。
広報の活用・充実			
女性	50歳代		公共施設に地図や食堂の案内のついたポスターなど展示
男性	50歳代		区報や町会の掲示板、イベントにおいてPRを前面に出て積極的に行い、区民に食の大切さを強く訴えて欲しい、特に食品ロスや過剰包装など
男性	50歳代		東京新聞の現読者向け販促紙である暮らしめいとに掲載はいかがですか？ 関係者です。
男性	50歳代		広報の充実ではないでしょうか。
男性	60歳代		広報誌で店舗を紹介する。まとめた冊子を作製する。イベントを行なう。
男性	70歳以上		毎回 広報誌に掲載してほしい。
女性	50歳代		登録店と行政がもっとPRする。地元の農家と連携して、葛飾の特色を出して興味を引くようなPRをするとか。
女性	30歳代		児童館や道端にある掲示板にチラシを掲載して欲しい。

女性	40歳代	小学校でチラシを配る！野菜を子供にも食べて欲しいので小学校を巻き込んでイベントとかをやってくれと嬉しいです。
女性	20歳代	地元の学校と連携する
男性	30歳代	幼児連れであれば車や列車、かわいいプレートに盛られているだけで、お店を選択する理由になります。
		知っていただきたい方の生活にメリットがある提案をしていけばおのずと広まっていくのではないかと感じました。
男性	50歳代	住民税や国民健康保険の納付書に同封すれば目にとまると思います。また、肉フェスタ等のイベントに出展されれば、興味をひくと思います。
女性	30歳代	人が多く集まる大型商業施設やフードコートとのコラボなど。
女性	50歳代	人の出入りの多いところに、その地域の食堂とメニュー、お店の方のメニューへのおすすめポイントなどを載せたポスターやチラシなどを貼ったりおいたりする。
女性	70歳以上	店頭に表示
女性	30歳代	電車やバスなどに掲載する。
男性	70歳以上	ことあるごとに食堂の取り組みを周知することが良いと思います。

インセンティブ(得点・クーポン・お食事券・スタンプラリー)

女性	50歳代	元気食堂利用券の配布
女性	50歳代	ランチで1000円以内で食べれるサービスデーなどあるとうれしいです。
女性	40歳代	おためしチケットあると嬉しいです。
女性	50歳代	行くと特典があればまずは足を運ぶ。スタンプラリーとか。
女性	30歳代	食事券が当選したりすると、探して一回は利用してみようと思ってくれると思います
女性	60歳代	食事券を配る。
女性	20歳代	かつしかPayやプレミアム商品券の様に、かつしか元気食堂だけで使える券(例えば現金10000円で12000円使える券など)を作る。
女性	40歳代	元気食堂で使えるお得なお食事券の販売
女性	60歳代	初めて利用する時のクーポンが欲しいです。
		モンチャレとコラボしてほしい。
女性	50歳代	モンチャレで元気食堂のクーポン発行
女性	50歳代	モンチャレとタイアップ
女性	30歳代	モンチャレに載せる。
男性	50歳代	モンチャレのウォークラリーコースに入れる。
女性	30歳代	モンチャレ内で配信、SNS発信、利用後のアンケート回答でプレゼントなどのメリットをつける
女性	40歳代	ホットペッパーグルメ等のレストラン予約サイトにも「かつしか元気食堂」の記載を必ずされると良いと思います。
男性	40歳代	葛飾PAYの利用
女性	30歳代	スタンプラリー
女性	60歳代	スタンプラリー実施
女性	40歳代	元気食堂スタンプラリー、3つ行ったら特典がもらえる。
女性	70歳以上	特別割引券などがあれば多少遠方でも足を運ぶモチベーションになると思う。
		同様に10箇所のスタンプで一食無料とかのスタンプラリーなんかは、外出の動機付けになるし、区内でも全然知らない地域を知る切っ掛けになると思う。

店舗数・アクセス改善(ステッカー、値段等)

女性	60歳代	加盟店を増やす。
男性	50歳代	もう少し店舗を増やしていくのが先だと思う。
男性	60歳代	もっと店を増やして頂き近くの店に行けたら良いなと思います。
男性	60歳代	店舗数が多いと、もっと認知されますね。
女性	30歳代	区内の野菜を使っていたら認定とか基準を緩めて食堂を増やす。
		例えばラーメン屋さんで小松菜を使うとか
女性	30歳代	認定店を少しずつ増やし、目にすることが増えれば多くの人に知られると思います。、
女性	60歳代	もう少し料金が安ければありがたい。
女性	50歳代	利用方法やどんなメニューがあるのかなど、情報をもっと発信するといいいのでは
女性	50歳代	どうい活動しているのか区の情報誌で取り上げてほしい。
女性	40歳代	かつしか元気食堂(とお勧めメニュー)の一覧が見られるサイトがあると嬉しいです。
女性	70歳以上	登録しているお店のリストなどのパンフレットなどがあれば、興味をもつ人が利用しやすいと思う。
女性	70歳以上	メニューをみせる。
女性	40歳代	お店のメニューに大きなステッカーを貼る。入り口にステッカーを貼る。
女性	30歳代	お店の入り口にステッカーを貼りわかりやすくする。
女性	60歳代	お店の入口にポスターかステッカーを貼って欲しいです。

SNSでの発信PR

女性	40歳代	SNSでの発信
女性	30歳代	SNSで多く載せる、ハッシュタグ、バスの車内広告
女性	30歳代	SNSでの発信

女性	40歳代	SNSとかで宣伝する。
女性	50歳代	SNSなどで案内をもつとする
男性	20歳代	SNSの活用(投稿キャンペーンなど)
男性	30歳代	SNS広告
女性	60歳代	SNS発信
女性	40歳代	SNSでのPR
男性	50歳代	旬の食材を使ったレシピをSNSで発信するのがありがたいと思います。
女性	30歳代	Instagramや区のイベントなどでの告知でアピールする。
女性	30歳代	インスタを開設する。店内の写真などが載っているとどういふ雰囲気かわかって行きやすい。メニューも分かりやすい。
女性	20歳代	Instagramなどで宣伝する。 (未来プラザなどInstagramを開設されていると思うのでそこで宣伝してもらおうなど。そうすれば子供連れの親御さんに情報が行き、家族にも知れ渡るのかなと思います。

ブランド・イメージ戦略

男性	50歳代	広告をうつ。
女性	60歳代	元気食堂は『だれでも利用出来る』ことをもつとつとアピールした方が良い。 (生活にゆとりのない方が行くイメージを払拭するCMを増やす等)。
男性	20歳代	キャラクターを作成する。
女性	60歳代	観光大使のように、元気食堂大使を決める。
男性	30歳代	かつしかの元気食堂、という名前だと広義すぎて目的や意図が伝わりにくいように感じるの、野菜・ビタミン・メタボ などに焦点をあてた、目をひく名前に変更してはどうか。
女性	30歳代	地産地消メニューなどがあれば食べてみたいです。
女性	40歳代	駅でのチラシやノベルティの配布

イベント・コラボ

女性	40歳代	区内スーパー等とのコラボ商品の販売
女性	30歳代	子ども連れで楽しめるイベントの開催
男性	60歳代	イベントの開催にあわせてPRする。
女性	50歳代	駅前で野菜を売るとかいいかながですかね。通勤通学の帰りの時間帯は人もたくさんいますので！
女性	30歳代	区内の野菜の収穫を手伝ったあと、その野菜を使ったかつしか元気食堂を利用できる。 割引券などお得があること。
男性	50歳代	キッチンカーを活用した出張店舗企画はいいかながでしょうか。 認定店が交代制で担当し、区内のイベント(健康フェア、食育、農業イベントなどや)区役所などの駐車場に出張店舗として、自店のPRと葛飾元気野菜の啓蒙を行う企画です。 ・店舗の人気メニューの提供 ・小松菜メニューのミニ試食 ・聖栄大学による食育や健康づくり情報 ・葛飾元気野菜の魅力発信 気軽に立ち寄れる場に元気食堂キッチンカーがあれば、関心が高まり、より多くの方に利用いただけるきっかけになると思います。 住み続けたいまち、心も身体も健康になる葛飾区になるよう期待しています。
女性	30歳代	保育園、小学校でのサービス
女性	60歳代	女性が一人で入りやすいお店のピーアールをする。
女性	60歳代	65歳で定年退職したばかりです。年金では家賃など心もとないので、職安通いの日々です。管理栄養士の資格を持っているので、これからの人生は、資格が役立つような、好きなこと、やりたいことを仕事にしたい！だけど、なかなか就業先が見つからず…難しいものですね。
無回答	20歳代	そもそも広報紙という存在が時代遅れであり、閲覧率をKPI化して効果のある施策なのか再検証すべき。特に20代以下の若者はほとんど読んでいないと思われ、区に出生しスマホを持つタイミング又は転入して住民票が発生したタイミングで区アプリをダウンロードするインセンティブを付けて、より幅広い市民からの声を集めるべき。そもそも、区政運営は区民自らが主体的に行うべきであるところ、昨今の国民全体で「国、都道府県、市区町村がやってくれる」といったようなお客様意識が跋扈している。ここにムチを打つ意味でも、区民に自らの生活を良くするのはまず自分、いわば「自助、共助、公助」の理念を改めて広く周知すべき。

※無回答：性別を回答しない者

4) 【考察】

本調査から、区民の多くが「かつしかの元気食堂」や「かつしか知っ得メモ」を通じて、野菜摂取や食塩量、エネルギー量などの健康課題に関心を持ち、日常の食生活を見直そうとする意識が高まっていることが明らかとなった。特に、野菜たっぷりメニューの選択や主食量の調整、薄味の注文など、健康的な食行動を支援するサービスへのニーズが高く、事業が住民の行動変容を促す基盤として機能していると考えられる。

また、事業の認知度は約8割と高い一方で、「内容まで知っている」層は4割にとどまり、情報発信の強化が依然として重要な課題である。広報紙や店頭表示が主要な情報源となっていることから、既存媒体の活用に加え、デジタル媒体やアプリ検索機能の充実など、多様な広報手段の検討が求められる。

さらに、自由記述では、健康的で多様なメニューへの期待、店舗数の拡大、分かりやすい情報提供の3点に要望が集中していた。これらは、住民が「健康的な食事をもっと身近に、気軽に利用したい」と感じていることの表れであり、食環境整備の重要性を示している。特に、地元野菜の活用、減塩や高たんぱくなどの栄養面への配慮、多国籍料理の導入など、食の楽しさと健康を両立させる提案が多く寄せられた点は、今後のメニュー開発において有益な示唆となる。

一方で、価格面の要望や、店舗の入りやすさ、味・品質に関する意見も一定数みられ、健康的な食事を継続的に選択できる環境づくりには、経済的・心理的ハードルの低減も不可欠であることが示唆された。

6. まとめ

住民から寄せられた意見は、単なる要望にとどまらず、区民が「健康を意識したまちであってほしい」「個人としてもっと健康になりたい」「知りたい」「利用したい」と感じていることが分かった。さらなる周知強化を段階的に実施することで、「かつしかの元気食堂」事業はより多くの区民にとって身近で利用しやすく、健康づくりへの取り組み基盤として一層の発展が期待できる。また、地域住民の健康意識の醸成とそれに影響する食環境の整備に寄与しており、今後も本事業を基盤として、区民が健康的な食生活を実践しやすい環境づくりを関係機関と連携しながら推進していくことが重要である。特に、健康な食へのアクセス改善、情報発信の強化、健康メニューの充実を柱とした取り組みを継続することで、産官学により多くの区民にとって利用しやすい事業へと発展していくことが期待される。

令和7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8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	葛飾区健康部（保健所）健康推進課 かつしかの元気食堂 推進協議会
