



東京聖栄大学食育推進連携事業「食育サポーター事業 in 葛飾区」

かつしか知っ得メモ

東京聖栄大学・新小岩北口商店会他区内食育サポート店・葛飾区保健所

2016.3 ~ 2017.2 報告書

東京聖栄大学

かつしか知っ得メモとは！

東京聖栄大学は、平成 21 年 4 月から葛飾区の食育推進計画(食育サポーター事業)に基づき、地域の食育推進をサポートする団体(食育サポーター)として、新小岩北口商店会とともに位置づけられ、健康づくりに活用していただくための栄養・健康情報(「かつしか知っ得メモ」)を発信しています。

「かつしか知っ得メモ」は、東京聖栄大学の学生が作成した手作りの栄養・健康情報です。

毎月更新され、新しい栄養・健康情報が新小岩北口商店会はじめ区内の食育サポート店他葛飾区役所窓口等 341 箇所に掲示されています。(平成 29 年 1 月現在)

<作成イメージ図>



健康でいきいきと実り豊かな人生を

東京聖栄大学食育推進事業

「食育サポーター事業 in 葛飾区」 取組み経過

平成28年度	4 月	葛飾区から葛飾食育サポーター事業の協力継続依頼 新3年生により、栄養メモ作成開始 (今年度8、9月号は、葛飾区食育ネットワークの団体と共働で作成した)	
	7 月	葛飾区で元気食堂店推進の一環で今年から「プラス一皿の野菜料理があるお店」の登録が始まり、栄養メモの掲示もされる。	
	9 月 22 日(木)	「かつしかの元気食堂2周年試食会」において 東京聖栄大学の学生が提案するメニューの試食会を実施	
		 学内コンテスト風景	これらのメニューは「かつしかの元気食堂」8店で 9月22日～12月にかけて期間限定で販売された   試食会風景
	11 月 19 日(土)～ 20 日(日)	フードフェスタ 「かつしかの元気食堂」の普及効果 のためアンケート調査を実施	  
	11 月 8 日(火)～ 9 日(水)	聖栄葛飾祭 (大学祭)「食育サポーター事業 in 葛飾区・かつしか」 「知っ得メモ」コーナーにおいて展示	  
	1 月	「かつしか知っ得メモ」についてのアンケート実施	
	3 月	東京聖栄大学食育推進連携事業「食育サポーター事業 in 葛飾区」の報告書作成	

平成 28 年 3 月号 (No.82)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

今月の食材 **グリーンピース**

旬…晩春から初夏

産地…和歌山、鹿児島など

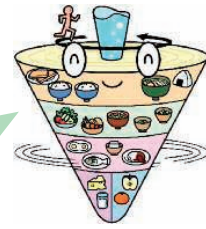
さやえんどう 未熟なえんどうのサヤ
(**英豌豆**、**絹莢**)

グリーンピース 成熟前のえんどうの種子

えんどう豆 グリーンピース等が成熟したもの
青豌豆 (煮豆、うぐいす豆などに使用)
赤豌豆 (みつ豆、大福などに使用)

* **グリーンピース**の青臭い成分「**ヘキサナール**」
は揮発性なので長めに茹でると減少します。

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



グリーンピースのポタージュ (2~3人分)

(材料)

- ・グリーンピース…150g ・玉ねぎ…1個
 - ・コンソメスープ…200ml ・牛乳…50ml
 - ・バター…20g ・生クリーム…少々 ・塩、胡椒…少々
- (作り方)

1. グリーンピースを1分30秒茹でる。
2. 鍋にバター、グリーンピース、スライスした玉ねぎを入れて炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたらコンソメスープを入れ、蓋をして沸騰させ、火を弱めてさらに15分煮る。
4. 3をミキサーでポタージュ状になるまで攪拌し、鍋に戻して牛乳を加え、火にかけて温め、塩・胡椒で味を調える。
5. 4を器に注ぎ、生クリームを入れる。

食事バランスガイドシリーズ (3) 副菜

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形で示したものです。

主に**各種ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**の供給源となる**野菜**、きのこ、いも、**豆類** (大豆を除く)、**海藻**などを主な材料とする料理。

副菜の1つ(SV)の基準値は、材料の可食部の生の重量70g。

副菜は、毎日**5~6**
つ(SV)程度の
目安です。



いつもの料理に副菜をプラスしてバランスを整えます。

● **天丼** + **ほうれん草のお浸し** (副菜) ● **にぎり寿司** + **酢の物** (副菜)



コマのこの部分
が**副菜**です

平成28年4月号 (No.83)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

今月の食材

ホタルイカ

普段は 200～700mの深海に生息しているが、産卵期は夜間に海面近くまで浮上する。

旬：4月前後（産卵期の直前）

主な産地：兵庫県、富山県など

腹部などに発光器がある。富山湾では夜間の漁で網にかかったホタルイカが青白く発光する幻想的な様子を見学するため、期間限定で観光船が運航されている。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



ホタルイカの春パスタ

材料(2人分)

- ・パスタ 200g ・ホタルイカ(ボイル) 15杯
- ・菜の花 150g ・にんにく、鷹の爪 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2 ・塩、コショウ 適量

作り方

- ① ホタルイカは目・口ばし・軟骨を取り、菜の花はさつと茹でて3センチ位に切る。
- ② たっぷりの湯に塩を入れ、パスタを茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく(みじん切り)、鷹の爪(小口切り)を入れて火にかけ香りを出し、次に①を入れ軽く炒める。
- ④ ③に茹であがった②と塩、コショウを加え軽く混ぜ合わせて皿に盛る。

朝ごはん

葛飾区食育(食生活)実態調査(平成26年)では朝食を毎日食べる方が76%という結果でした。

朝ごはんは健康な生活を送る基本です。新年度を元気にスタートさせるため早起きして朝ごはんを食べましょう!!

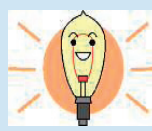
《こんな方には特におすすめ!》

1. 午前中ボーッとすることが多い方!



朝は脳と体のためのエネルギーが不足しています。朝ごはんは1日を元気に過ごす活動源です。

2. 午前中集中力が無く、イライラする方!



脳の唯一のエネルギー源は、ブドウ糖。集中力アップに朝ごはん(ブドウ糖のもとになる糖質)がとても大事です。

3. 体重が気になる方!



朝ごはんを食べると、胃腸の活動や体温上昇によりエネルギーが消費されるので、太りにくくなります。

4. 毎日のお通じが気になる方!

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて排便しやすくなり、1日すっきり過ごせます。



平成 28 年 5 月号 (No.84 号)
葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

今月の食材 枇杷

実がなるまでに桃栗 3 年柿 8 年と言われるが、
びわは 7～9 年ほどかかる。初夏が旬。

選ぶポイント！

- ①皮にツヤ・張りがあ
り鮮やかなオレンジ色
- ②全体にうぶ毛・白い粉
(ブルーム) がある
- ③ヘタがしっかりして
表面に傷が無い



上手な扱い方

- ◆皮は、底の方から頭の
軸に向かってむくとむ
きやすい
- ◆空気にふれると茶色
く変色しやすいので、レ
モン水に浸すと良い

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



★びわコンポート★

【材料】

びわ 7～8個、水 カップ 1 (200cc)
グラニュー糖 大さじ 2、
はちみつ・レモン汁 各小さじ 1

【作り方】

- ① 鍋に皮をむいたびわと材料を入
れ、火が通りつやが出るまで
弱火で 10～20 分ほど煮る。
*変色防止のため、皮をむいたら
手早く行う。
- ② 粗熱を取り、密閉容器に移して
冷蔵庫で冷やす。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

*禁無断転載・使用
この冊子は印刷用の紙ヘリサイクルできます。

平成 28 年 5 月号 (No.84 号)
葛飾区食育推進ネットワーク

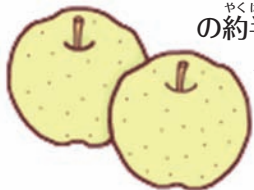
かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ【28】 とっとりけん

鳥取県

にじっせいきなし 二十世紀梨

和なしのうちの青梨
系品種で、作付面積
は幸水、豊水、新高に
ついて第 4 位。明治 21 (1888) 年に千葉県松戸
市で発見され、後に鳥取県で栽培が始まった。
今では鳥取県の特産品となっており、国内生産量
の約半分を占めている。



★味は、酸味と甘さのバラ
ンスが良く、シャキシャ
キとした食感がある！！

まつば 松葉ガニ



ズワイガニのうち成長した雄を山陰地方では松葉ガ
ニと呼ぶが、水揚げされた地域により「越前ガニ」「加
能ガニ」などのブランド名で呼ばれる。鳥取県では境
漁港の漁獲量が多い。一定の基準を満たした高品質
の松葉ガニは、ブランドのタグをつけて市場に出荷
される。

★大きい殻にぎっしり詰まった身は、歯ごたえがしっ
かりしていて、刺身でも茹でても焼いても食べご
たえ抜群！！

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

*禁無断転載・使用
この冊子は印刷用の紙ヘリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょうざい
今月の食材

オクラ

えいごめい おくら
英語名 Okra



おいしい えら かつ
美味しい選び方

- ①濃く鮮やかな緑色で角があるもの
- ②産毛がしっかりと残っているもの
- ③小さめ(6~10センチ位)のもの
- ④柔らかく弾力があるもの

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！

19日は食育の日



原産地はアフリカ北東部。その形から Lady's finger(婦人の指)とも呼ばれ、
和名はアメリカネリ、ほかに陸蓮根(おかれんこん)の異名もある。

オクラのネバネバの正体は、ガラクタン、ペクチンなどの
食物繊維や、ムチン(たんぱく質と糖質の結合)である。

料理法いろいろ

- ①生で(サラダや和え物に)
- ②ソースに(種を取り、フードプロセッサーにかけ、麺つゆや塩胡椒で味つけし、冷奴や魚料理に)
- ③炒め物や煮物に(彩良く、ぬめりを出さないために、下茹でしたものを、最後にかからめるように加えるのがコツ)
- ④揚げ物に(天ぷらやフライなど)
- ⑤焼き物に(オーフントースターで焼き、生姜醤油で)

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

食事バランスガイドシリーズ(4) 主菜

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形で示したものです。

主菜とは、主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源となり、肉・魚・
卵・大豆製品(豆腐、納豆など)を主な材料とする料理です。主菜1つ分には、
たんぱく質が約6グラム含まれています。

1つ分



2つ分



3つ分



生姜焼き

主菜は、毎日
3~5つ分程度の量を
食べることが目安です

コマのこの部分が
主菜です

主菜の1食分の目安は1~3つ分です。肉や魚などの主材料に、野菜やキノコ類など
を上手に組み合わせ料理して、栄養のバランスアップを図りましょう。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 28 年 7 月号 (No.86)

かつしか知っ得メモ

今月の食材

素麺・冷麦



素麺と冷麦の違いは...?

昔は麺の太さの違いで区別していたが、現在は日本の農林規格 (JAS 規格) で基準が決められている。

機械麺：機械で帯状にして作る素麺、冷麦

素麺は、直径 1.3 ミリ未満

冷麦は、直径 1.3 ミリ以上～1.7 ミリ未満

手延麺：素麺も冷麦も同基準

直径が 1.7 ミリ未満、丸棒上に成形したもの



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



平安時代の書物 (延喜式) に、行事食として七夕に素麺を食べることが書かれています。無病息災を願う風習のひとつ。これからの時期、暑さで食欲が減退する時にぴったりです！

食べ方のいろいろ...!

冷やし素麺：茹でて、流水で冷やし、よく洗ってぬめりを取り、麺つゆにつけて食べる。

流し素麺 (そうめん流し)：竹製の樋を使って素麺を流し、箸ですくって麺つゆにつけて食べる。

鯛素麺：冷やした素麺に鯛の煮物を添えて食べる。

サラダ素麺：素麺の上にトマトやレタス等のサラダの具を盛り付け、ドレッシングをかけて食べる。

にゅうめん：茹でた麺に熱いつゆをかけたり、汁で煮込んで食べる。「煮麺」(にゅうめん)

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 28 年 7 月号 (No.86)

かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ【29】

茨城県



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



約190 km の長い海岸線が広がり、夏は大洗町海水浴場がにぎわう。県南部に位置する牛久市には、ギネスブック登録の牛久大仏(全長が 120m)がある。海山の自然の産物を利用した「あんこうのどぶ汁」、「凍みこんにやくの含め煮」、「ガリガリなます」など郷土料理も豊富である。

水戸納豆



水戸の納豆は 1083 年に源義家が奥州に向かう途中、水戸のとある豪族の屋敷に泊まった時に、飼として馬に与えた煮豆の残りから納豆が出来たと言われている。今では、細かく刻んだ切干大根が入っている「とぼろ納豆」、納豆を干した「ほし納豆」もあり、古くて新しい食品。

干し芋



サツマイモを蒸して乾燥させた食品で、茨城県の特産品。

正式名「甘藷蒸切干」だが「乾燥芋」「きっぽし」「いもかち」とも呼ばれる。干し芋の表面の白い粉は、芋の糖分が変化したものでカビでは無い。

あんこう鍋

「西のフグ(河豚)、東のアンコウ(鮎鱈)」と称されている高級魚。特に春先の産卵に向け肝が肥大する 12～2 月が旬。海のフォアグラとも称される。深海魚のため、身が柔らかく「吊るし切り」と呼ばれる方法で捌かれる。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成28年8月号 (No.87)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

チーズ

チーズは乳から水分を除いて固めたもので、100gを作るのにおよそ1000mlの牛乳が使われ、栄養がギュッと詰まっています。また、乳酸菌の働きで乳たんぱく質が熟成中に消化吸収されやすくなっています。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日

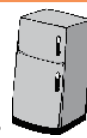


チーズの分類

- ・ナチュラルチーズ 乳に乳酸菌と凝乳酵素を加えて固めたもの、またはそれを熟成させたもので、世界各地に約1000種類あると言われています。熟成とともに風味が変わるので、お好みの食べごろで楽しめます。(モッツァレラ、カマンベール、ゴルゴンゾーラ、ゴダ、チェダーなど)
- ・プロセスチーズ ナチュラルチーズをくだいて、熱をかけて溶かして固めたもの。加熱により熟成が止まるので、ナチュラルチーズにくらべ、風味は一定で長持ちします。

保存方法

- ・温度は10℃以下で。理想は5℃前後です。
- ・湿気や水濡れに注意。水分がつくとカビが生えやすくなります。
- ・ラップしてカビと乾燥を防止します。空気を入れないように包みます。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：森永乳業株式会社東京工場

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成28年8月号 (No.87)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

とれたて・イキイキ

葛飾元気野菜

新鮮で味も濃厚！

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



地元で育った元気野菜！
葛飾区では多くの野菜が栽培されています！



葛飾区の農地は年々減少していますが、現在でも多くの農業後継者が農の技を伝承し、新たな農業技術の修得や新しい農業経営にも意欲的に取り組んでいます。元気野菜は市場でも高い評価を受けています。

四季を彩る野菜を年間通して栽培しています。



●元気野菜を購入できる場所

- ・農家さんの個人直売所
- ・JA東京スマイルの直売所（柴又）
- ・スーパーなどの取扱店

●元気野菜を味わえる「使用店」もあります

詳しくは

葛飾元気野菜ホームページ
<http://genkiyasai.jp/>

■問い合わせ先：葛飾区産業観光部 産業経済課 03(3838)5554

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 28 年 9 月号 (No.88)
葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

とれだて・イキイキ
葛飾元野菜



こまつな
小松菜



小松菜は、区の主要農産物の一つです。名前の由来は、一説では、小松川村(江戸川区)に住む梶屋久兵衛が、葛西地方に鷹狩に来た徳川綱吉に地方の名物として葛西菜を献上したところ、そのおいしさを気に入った綱吉が「小松菜」と名付けたといわれています。

古くから栽培のしやすさに加え寒さにも強く、冬季間の新鮮な緑色野菜として欠かせない食料でした。現在でも東京野菜の代表格として愛され続けています。

■問い合わせ先：葛飾区健康部健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：葛飾区産業観光部産業経済課 東京聖栄大学管理栄養学科

*禁無断転載・使用
この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



★小松菜と豆腐のココット風★

材料 (2人分) ・小松菜 1/3束
・黒こしょう 少々 ・豆腐 (絹) 1/3丁
・マヨネーズ 大さじ 1 と 1/3 ・桜えび 6g
・ピザ用チーズ 30g
・パン粉 大さじ 2



作り方

- ①小松菜を一口大に切り、電子レンジで1分ほど加熱し、黒こしょうをふる。
- ②豆腐は軽く水気を切り、ボウルに入れてマヨネーズを加え崩しながら混ぜる。
- ③耐熱容器に①の小松菜と②の豆腐を入れる
- ④③に桜えびを加え、チーズとパン粉をのせ、トースターで10分ほど焦げ目がつくまで焼く。

平成 28 年 9 月号 (No.88)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

食育ボランティアをご存じですか？

葛飾食育推進計画に基づき、地域における食育の担い手として平成25年から活動しています。

「かつしかの元気食堂」を応援、サポートする取り組みとして、毎月知っ得メモをお店へお届けしています。また、食事バランスガイド等の食育に関する勉強会を行い、「かつしか健康食育フェア」に参加するなど地域での食育活動を行っています。



「かつしかの元気食堂」とは、区内の飲食店で栄養バランスのよいメニューや減塩、ご飯の量を変えられるなど健康に配慮したサービスを提供する区が認定したお店で、平成 28 年 7 月末現在 52 店舗。

私たちと一緒に活動しませんか？ 月1回、知っ得メモをお届けしたお店の様子や要望等の報告や食育活動について連絡会を開催しています。食育講演会、調理研修等もあります。ご興味のある方はお問い合わせください。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：食育ボランティア

*禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。



食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日

食育ボランティアのイメージキャラクター「しょくいくちゃん」です



健康食育フェア(2015.11.15開催)では多くの区民の方へ「食事バランスガイド」の活用方法を広めました。

平成 28 年 10 月号 (No.89)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ【30】

島根県

出雲そば

出雲地方で食されている郷土料理。日本三大そばのひとつともいわれる。

- * 割子そば：三段の丸い漆器にそばを盛り、薬味をのせ、つゆをかけて食べる。
- * 釜揚げそば：釜や鍋から茹でたそばを水洗いせず直接器に入れて、ゆで汁のそば湯をかけ、つゆと薬味で食べる。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



日本の中国地方の日本海側の西部にあり、神話の舞台として知られる出雲地方、世界遺産になった石見地方、離島の隠岐地方に区分されることが多い。

* 旧暦10月は、出雲大社に全国の神様が集まって1年の事を話し合うという伝説があるため、出雲以外は「神無月」と言われ、出雲では「神有月」と言う。

宍道湖の「しじみ」

宍道湖は中海を介して日本海と接続しているため淡水湖ではなく汽水湖で、平均塩分濃度は海水の1/10である。名物のしじみが減らないように、漁業者は収穫量、曜日、時間を制限している。特に美味しいのは産卵期の初夏と身が締まる冬とされ、熱い味噌汁は格別。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

平成 28 年 10 月号 (No.89)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

食事バランスガイドシリーズ(5) 牛乳・乳製品

カルシウムなどの供給源

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形で示したものです。



大人はもっと牛乳・乳製品を！

牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品を摂っている量は、成人一日当たりの平均で108.2gです。(平成26年国民健康・栄養調査) 1日の目安には足りません。もっと乳製品を摂りましょう。

<1日分の目安は2つ分(SV)>

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 2つ分 = 牛乳瓶1本分

* 1つ分にはカルシウムを約100mg含む

ところで牛乳とよく似た豆乳との違いは？

牛乳には豆乳と比べてカルシウムが3倍以上多く含まれています。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

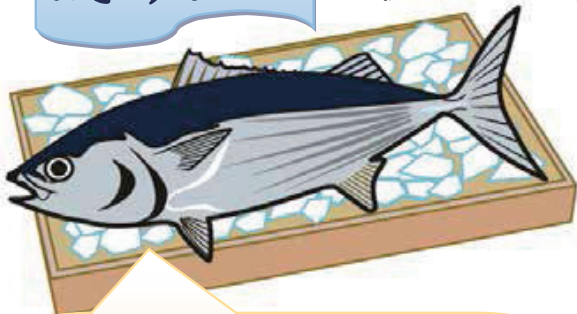
平成 28 年 11 月号 (No.90)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい
今月の食材

もど がつお
戻り鰹



＜鰹に含まれる主な栄養(100g中)＞

- ①良質タンパク質 25.0g
- ②脂質(DHAなど)戻り鰹 6.2g、初鰹 0.5g
- ③ビタミン B₁₂、D、鉄が比較的多い

かつお しゆん ねん かい
鰹の旬は年2回

かいゆうぎょ えさ もと いどう
回遊魚である鰹は餌を求めて移動するため時期により呼び方が異なる。

はつがつお
初鰹(4～5月) 戻り鰹(9～11月)

あき きた みなみ なつ とうらい つ あぶら
秋になって北から 南にもどる「戻り鰹」は、夏の到来を告げる「初鰹」より脂が乗っている。

しょくせいかつ しゆしょく しゆさい
食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



鰹のたたきでイタリアン風

ざいりょう
～材料～

鰹のたたき 玉ねぎ 赤パプリカ にんにく

※(バルサミコ酢 レモン汁 醤油)
塩 こしょう オリーブ油

にんにくの香り
で食べやすく

～作り方～

- ①鰹のたたきは食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎ、赤パプリカ、にんにくをみじん切りにする。
- ③※を全て混ぜ、②と混ぜる。
- ④③と①の鰹のたたきをあえる。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 28 年 11 月号 (No.90)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい ぎゅうにゅう
今月の食材 牛乳

だいいいようそ ほうこ
牛乳は5大栄養素の宝庫

「タンパク質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」がバランスよく含まれていて健康維持に大切な役割を果たしている。

★牛乳の成分規格は法令によって定められている

「牛乳」として販売されているものは、
原材料が生乳100%で、成分無調整で
加熱殺菌されたものである。

★牛乳の脂肪分は冬になると濃くなる

乳牛は暑さが苦手なため、夏は食が進まず、たくさんの
水を飲み脂肪分が少なくなるが、秋以降は脂肪分が増えて
濃くなる。

成分無調整の表示のものは、1年間通じて脂肪分は一定し
ないため「〇.〇%以上」と表記している。



しょくせいかつ しゆしょく しゆさい
食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



＜ミルクマーボー＞

ざいりょう にんげん
＊材料(2人分)

絹ごし豆腐 1丁、合挽き肉 50g、玉ねぎ 1/2個
味噌大さじ 1、牛乳 1 カップ、水溶き片栗粉大さじ 2、
粉山椒・七味唐辛子 適宜

＊作り方

- ①豆腐を角切りにし電子レンジ(600W2分)にかける
- ②みじん切りの玉ねぎと合挽き肉を中火で炒める
- ③②に味噌を加え炒め、牛乳を入れる
- ④水を切った豆腐を加え、2～3分煮込み水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤お好みで粉山椒、七味唐辛子をかける

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 28 年 12 月号 (No.91)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



里芋

サトイモ科の植物の塊茎（かいけい）と肥大した地下茎の総称。
土垂、セレベス、えび芋や、お正月料理に欠かせない八頭や頭芋、
殿芋などの種類がある。

里芋と舞茸の炊き込みご飯

材料：米2合、里芋（冷凍でも可）5個くらい、舞茸1株

調味料（酒大さじ1、みりん大さじ1、しょう油小さじ1、
塩1つまみ）、刻み海苔少々

作り方：①お釜に洗った米と調味料を入れ、2合の目盛り
まで水を入れ、食べやすい大きさに切った里芋と舞茸
を乗せ炊く。②炊き上がったら、ざっくり混ぜ合わせ、
器に盛り、刻み海苔をのせて出来上がり。

里芋の選び方や下ごしらえ

- ★選び方★ ①ふつくらと丸みがあるもの
②表面に傷が無いもの
③ずっしりと重みがあるもの

★下ごしらえ（あく抜き）★

一度水洗いし、乾かしてから皮をむく。
塩でぬめりをすり落とし、米のとぎ汁に
少量の酢を加え下茹でするとえぐ味も
とれる。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 28 年 12 月号 (No.91)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



ご当地シリーズ【31】

山形県

日本の東北地方南西部に位置する県。日本海に面し、地域の90%が特別
豪雪地帯にある。「だし(夏野菜)」「うこぎごはん(山菜)」「孟宗汁(筍)」、
「どんがら汁(寒ダラ)」などの(旬の食材)を使用した独特の郷土料理
が発達している。

◆さくらんぼ：

全国生産量の約70%。
東根市は高級さくらんぼ、
佐藤錦の発祥の地として
も知られている。



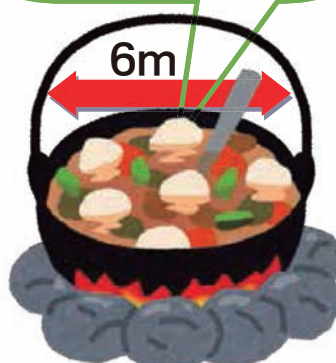
◆芋煮：ルーツは江戸時代、里芋と棒ダラを
鍋で煮て食べたことから。現在は、里芋、肉、
こんにゃく、ねぎ等を一緒に煮る。味付けは地
域により醤油味、味噌味がある。

～1989年からの一大イベント～

◆日本一の芋煮会フェスティバル◆

直径6mの大鍋で、地元の食材である里芋3ト
ン、牛肉1.2トン、こんにゃく3500枚、ねぎ
3500本を煮る。大型重機を用いて具材をすく
うパフォーマンスでにぎわう。

どれも地域の食材使用!!



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 29 年 1 月号 (No.92)
葛飾区食育推進ネットワーク
かつしか知っ得メモ

今月の食材
ほうれん草

ほうれん草は、シルクロードをとおって、中国から日本に江戸時代（17世紀）頃渡来した。ほうれん草の名の由来は「菠薐（ホリン）国」（現在のネパール）から中国に伝えられた事による。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを！
19日は食育の日、



【旬】美味しくなる時期は冬（12～2月頃）！！
冷温ストレスにより糖度が増し、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンの濃度も上昇する。
冬の葉のちぢれた露地栽培のほうれん草は「ちぢみほうれん草」と呼ばれ美味しい。
【利用法】基本的に下茹でなどの加熱処理が必要
和食：おひたしや胡麻和え・白和え、鍋物など
洋食：ソテーやオムレツの具、キッシュ、ポタージュ、サラダほうれん草は洗ってそのまま食べられる。



～ほうれん草のガリ бата炒め～
＜材料＞・じゃがいも 2個 ・バター 10g
・ほうれん草 1/2束 ・ウインナー 5～6本
・ガーリックスライス 1かけ ・塩コショウ 適量
＜作り方＞
1. じゃがいもは皮をむき、太めの千切りにする。ウインナーは食べやすい大きさに斜めに切る。
2. ほうれん草は熱湯で軽く茹で、流水で洗い、絞って3センチに切る。
3. フライパンにバターとガーリックスライスを入れて炒め、ウインナー、じゃがいも、ほうれん草の順に加えて火を通し、塩、コショウで味を調える。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 29 年 1 月号 (No.92)
葛飾区食育推進ネットワーク
かつしか知っ得メモ
くだもの
食事バランスガイドシリーズ (6) 果物

健康のために毎日果物を食べましょう！
1日当たり平均摂取量：男性98.5g 女性115.7g
～平成27年 国民健康・栄養調査～

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



ビタミンC、カリウム、食物繊維などの供給源
りんご、みかん、かき、ぶどう、バナナなど



コマのこの部分が果物です。

★果物は1日に2つ(SV)
200g程度が目安です。
いつもの食事に果物をプラスして、栄養のバランスを整えましょう！！
果糖を含んでいるのでとりすぎには注意しましょう。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 29 年 2 月号 (No.93)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



野菜と果物の違いとは…？

☆野菜

- ・田畑にできるもの
- ・一年草
- ・半年で収穫可能
- ・葉や実を食べる

☆果物

- ・木になるもの
- ・多年植物
- ・年数をかけて収穫
- ・実を食べる

※ 野菜か果物（果実）の分類は、生産・流通・消費などの分野で異なる。

※  や  や  などは！？
野菜に分類されるが、果実的な利用をすることから果実的野菜として扱われている。

旬の果物レシピ～

みかんと白菜のサラダ(4人分)

材料 みかん 2個、白菜 ～4枚
オリーブ油 大さじ 1、酢 大さじ 1/2
塩 適量、胡椒 適量

★みかんの代わりに、八朔、伊予かんなどでも良い。

作り方

- ・みかんは皮と薄皮をむき、実を一口大に分ける。
- ・白菜は良く洗い、2センチ角に切る。
- ・ボウルに全ての材料を入れて和える。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 29 年 2 月号 (No.93)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



こ当地シリーズ【32】 とやまけん

富山県

日本の真ん中に位置し、郷土料理には海産物を使ったものが多い。
北前船(江戸時代から明治時代にかけて日本海や北海道の港から江戸や大坂へ、米や魚などを運んでいた船)の中継地で関西、京都と関東、江戸の文化の交流地点でもあり、独特の食文化が伝承されている。

ます すし 鱧 寿司

☆鱧を発酵させずに酢で味付けた押し寿司のこと。



☆神通川を遡上してきたサクラマスを使用した保存食の一つ。

☆木製の曲物(わっぱ)のふたをはずし、放射状に切り分けて食べる。

こんぶと 昆布が採れないのに

家計調査で昆布の年間支出額全国 1 位なのはなぜ？？

★江戸時代北海道に米を積んでいった北前船は、帰り荷に昆布を持ち帰ったので、中継地であった富山は昆布を使用した郷土料理が発達した。

昆布締め(こぶじめ「め」)、
昆布かまぼこなど昆布料理や加工品がたくさんある。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

「かつしか知っ得メモ」アンケート調査結果

1 調査の目的 「かつしか知っ得メモ」の普及啓発の情報を得るため調査を行う。

2 対象および方法

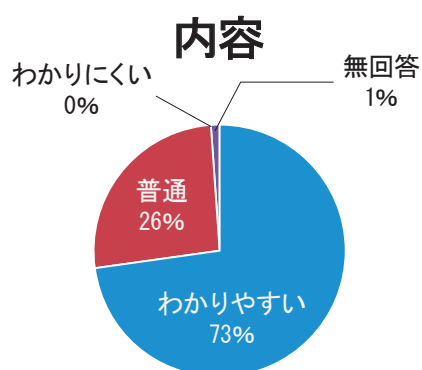
- (1) 調査店舗 食育サポート店102店/228店(アンケート回収率44.7%)
(2) 調査時期 平成28年12月～平成29年1月
(3) 調査方法 郵送によるアンケート調査

3 結果の概要

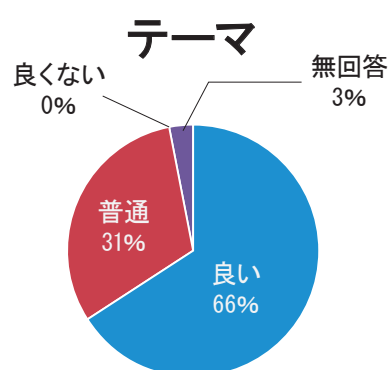
今回の調査対象では、食育サポート店228店(平成29年1月現在)で、回収率は44.7%であった。
「かつしか知っ得メモ」の内容について73%、テーマについて66%の人がわかりやすいとの回答であった。
お客様の反応について36%の人が興味を示し、13%の人から質問があったとのことである。
そして、調査した店の82%が、今後も継続していきたいとの回答があった。
テーマが旬の食材や郷土料理などのため、毎月楽しみにしているお客様も見受けられる。
さらに、お店の方からもレシピを参考にしたり、栄養のバランスなどを考える切っ掛けになっているようで、知って得する栄養メモが食に関心を持って頂くための情報発信だけでない波及効果が得られている。

Q1「かつしか知っ得メモ」について

1 内容はいかがでしたか。

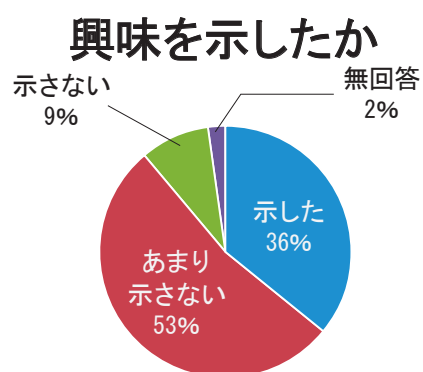


2 テーマはいかがでしたか。

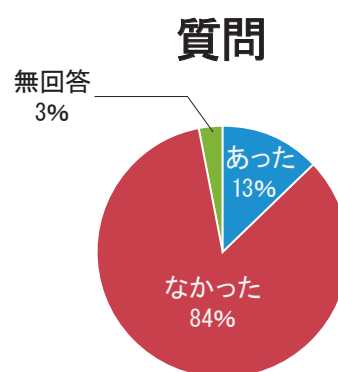


Q2「かつしか知っ得メモ」に対する反応について

(1) お客様は興味を示しましたか。



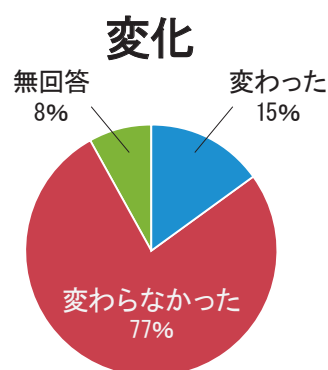
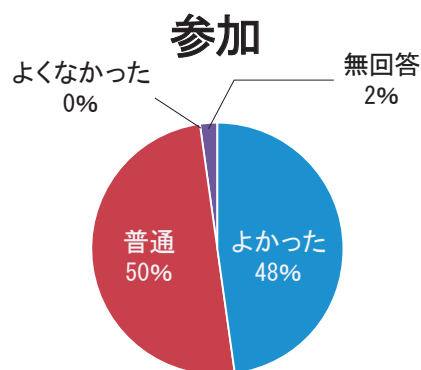
(2) お客様から質問はありましたか。



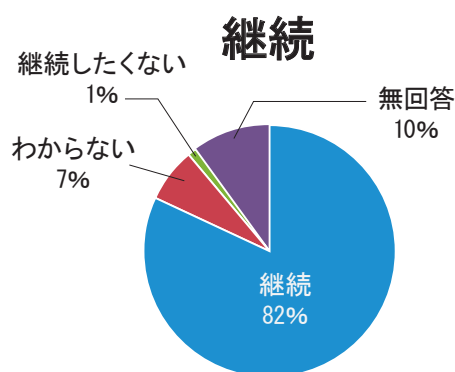
お客様からの質問

- ・紹介されている料理を作ったかどうか。
- ・お料理や食材について。旬の料理等。(2)
- ・どこの機関が作成しているのか。(2)
- ・コピーが欲しい。
- ・大学も関係しているんだね。

(3) この企画に参加してよかったと思いますか。 (4) 知っ得メモを掲示して何か変わりましたか。



4(1) 今後も継続してよいですか。



変わった点

- ・お客様が興味を持って、読んでいる方が大変多く感じた。
- ・話題提供ができた。(2)
- ・季節の食に対して意識が変わった。良く分かった。(2)
- ・毎月楽しみにしている人がある。喜ばれている(2)
- ・安心感が持てるお店というイメージになった。
- ・健康に注意している人が多いことが分かった。
- ・当店は新聞やTVや雑誌を置かないので、メニュー探し以外の楽しみになっている。
- ・立ち止まって読んでいる人がある。自身も参考にしたり、バランスに気を使うようになってきた。献立の参考にもしている。
- ・お客様が品物を待っている間に読んでいる方が多く、楽しみにしている方もいる。

継続したくない理由

- ・掲示をしても特に見る人がいないようなので
- ・飲食店の方が良いのではないのでしょうか。

◎その他お客様からのご意見、ご要望

- ・これからも頑張ってください。
- ・禁煙は分かるが、狭い店で分煙したらお客様が来なくなってしまいます。なんでタバコを販売しているのでしょうか。
- ・弁当作り販売なので、店舗はありません。当てはまるものがないのですが、野菜中心のメニューにして好評を得ています。
- ・工場内でのかつしか知っ得メモの上手い活用方法をもう少し検討してみようと思います。
- ・スナック、喫茶店なので、メニューが軽食ですが、野菜は多めに入れている。
- ・時間がないので、メモについて話したり聞いたりする余裕がない。
- ・今まで通りでよい。
- ・冷凍食品中心のメニューなので、野菜を付けるなどのバランスの取れたメニューはコスト面などもあり難しいです。

食育サポート店一覧 (2017年1月6日現在)

店舗名	業種	住所
タッセル	喫茶・軽食	立石 1-9-1
寿し正	すし店	立石 1-11-7
栄寿司	すし店	立石 1-18-5
寿し栄	すし店	立石 2-35-6
下町カフェ あみちえ	飲食店	立石 3-15-4
らーめんだいにんぐびき	ラーメン店	立石 3-18-4
中華料理鳳龍	中華料理店	立石 3-28-5
宝塔	中華料理店	立石 3-31-6
木村屋豆腐店	豆腐	立石 4-23-13
炭火焼肉加留美亭	焼肉・ホルモン料理店	立石 4-30-13
葛飾区職員食堂	食堂	立石 5-13-1
旬の定食 八十八	飲食店	立石 5-15-19
浅野屋	うどん・そば店	立石 5-24-4
旬の定食 八十八 ウィメンズバル店	飲食店	立石 5-27-1
バーディ	飲食店	立石 6-20-8
中華料理 安楽	飲食店	立石 6-20-9
浅野屋	うどん・そば店	立石 6-20-9
名門餃子酒場	中華料理	立石 6-31-10
ヒルズレストラン	レストラン	立石 6-33-1-3F
SATHI NEPALI AND INDIAN RESTAURANT	ネパール・インド料理店	立石 6-37-7
カフェ cha! cha! cha!	喫茶・軽食	立石 6-38-11
宝来寿し本店	すし店	立石 7-2-6
デリシャスバーディ	飲食店	立石 7-4-1-2F
松月庵	うどん・そば店	立石 7-10-6
吉亀寿司	すし店	立石 7-31-7
寿美館	すし店	立石 8-3-6
錦すし	すし店	東立石 3-19-3
手打そば 玄庵	うどん・そば店	東立石 3-24-8
らマルキルミラボ	洋菓子	東立石 3-25-9
マルキパン	パン店	東立石 3-25-13
山川屋黒須豆腐店	豆腐	東立石 3-36-13
由利館	すし店	四つ木 1-45-3
嘉月寿司	すし店	四つ木 2-8-3
三富	すし店	四つ木 3-5-23
松館	すし店	東四つ木 3-35-13
福寿司	すし店	東四つ木 4-3-4
ランチハウスあすなろ	弁当	宝町 2-2-27
気合豆腐店	豆腐	宝町 2-9-14
車すし	すし店	宝町 2-34-20
だいどころ MARSUN	中華料理店	堀切 1-25-6
二幸寿司	すし店	堀切 2-30-1
荒川製麺(有)	麺類販売	堀切 2-30-2
セ・ラ・ヴィ 洋菓子店	菓子店(洋菓子)	堀切 2-57-12
岡カパン店	かぱん店	堀切 3-4-12
美山亭	中華料理店	堀切 3-5-9
カドヤ	婦人衣料品店	堀切 3-7-1
タイ国料理 チャイ・タレー	飲食店	堀切 3-7-17-2F
堀切せんべい	菓子店(せんべい)	堀切 3-9-4
喫茶 ミモザ	喫茶・軽食	堀切 3-34-1 ウェルビアかつしか内
海老沼精肉店	食肉店	堀切 4-8-12
有限会社 堀口ベーカリー	パン・和菓子	堀切 4-9-4
こみやえん茶店	茶・海苔販売	堀切 4-10-4
牛将	焼肉・ホルモン料理店	堀切 4-10-5
(有) 亀むら	菓子店(和・洋菓子)	堀切 4-11-1
中華菜庵 鳴	中華料理店	堀切 4-51-10
KOTORI CAFE	喫茶・軽食	堀切 4-58-16
デリカ グルマン	弁当・惣菜店	堀切 4-58-16-1F
手打ちそば 人と木	うどん・そば店	堀切 5-2-8
菜家 (サイカ)	おでん・惣菜店	堀切 5-4-1
大黒寿し	すし店	堀切 5-4-8
上岡肉店	食肉店	堀切 5-5-1
ぜべっと	パン店	堀切 5-9-8
kitchen café ISEYA	飲食店	堀切 5-20-1
ロッキー	焼鳥・たこ焼き・たい焼き	堀切 6-2-10
奥出せんべい	菓子店(せんべい)	堀切 7-2-3
埼玉屋食品	豆腐	堀切 7-13-2
すし善	すし店	堀切 7-24-10
にしき	すし店	堀切 7-25-15
葵寿司	すし店	お花茶屋 1-12-6
つくば食品	豆腐	お花茶屋 1-12-8
久松寿司	すし店	お花茶屋 1-13-8
クリッターマウンテン	飲食店	お花茶屋 1-15-9-1F
南インドカレー ミラーン	カレー店	お花茶屋 1-19-8
すし屋の花勘	すし店	お花茶屋 1-19-11
カフェ&パスタ「べべ」	飲食店	お花茶屋 1-19-12
らむね屋本店	飲食店	お花茶屋 1-20-2
新里珈琲	喫茶・軽食	お花茶屋 1-26-2-1F
時のわすれもの	飲食店	お花茶屋 1-25-2
Showsn Cafe	飲食店	お花茶屋 2-15-5

店舗名	業種	住所
寿司常	すし店	白鳥 4-1-25 ダイアモンドマンション1F
はなちやya	喫茶・軽食	白鳥 4-8-1 白鳥福祉館内
寿司専科	すし店	龜有 1-11-5
グリーンテラス	喫茶・軽食	龜有 2-33-9
味処 三京	飲食店	龜有 3-29-1-B03
すし ねづや	すし店	龜有 3-29-1-B10
笑小屋	飲食店	龜有 3-31-3
株式会社イトーヨーカ堂 亀有店	スーパーストア・マーケット	龜有 3-49-3
酔仙楼	中華料理店	龜有 4-18-3
やぶ	うどん・そば店	龜有 4-25-4
中華料理 保倉	中華料理店	龜有 4-29-1
仕出し弁当 きた山	弁当	龜有 5-7-6
さかえ寿し	すし店	龜有 5-28-8-103
奈可川	うどん・そば店	龜有 5-37-1
とんかつ有馬	飲食店	龜有 5-37-14
常盤仙食堂	飲食店	龜有 5-38-10
ビストロ ミュー	フランス料理店	龜有 5-40-10-1F
あまからや	菓子店(和菓子)	西龜有 2-51-5
笹館	すし店	青戸 1-8-10
藤沢食品	こんにゃく	青戸 1-15-2
お好み焼 ざいご	飲食店	青戸 3-25-16
青戸 光陽楼	飲食店	青戸 3-27-12
インドレストラン カフェ and バー ヒマンス	飲食店	青戸 3-29-7
源蔵ラーメン	ラーメン店	青戸 3-31-4
街の駅 みちのく茶寮 青砥	飲食店	青戸 3-31-4-2F
親子カフェ アリス	喫茶・軽食	青戸 4-15-14
美蘭	中華料理店	青戸 4-28-9
BISUTRO Hiroyoshi	レストラン	青戸 5-2-2
長寿庵	うどん・そば店	青戸 5-2-3
鯉いつみ	飲食店	青戸 5-2-4
JOMA	ラーメン店	青戸 5-4-6
和料理 錦	飲食店	青戸 5-8-1-101
+choice	喫茶・軽食	青戸 5-14-5-102
中山そば店	そば店	青戸 5-25-3
清寿司	すし店	青戸 6-1-5
そば処 越後屋	うどん・そば店	青戸 6-4-21
珍満茶楼	中華料理店	青戸 6-4-22
テクノプラザかつしか カフェ&レストラン みずも	喫茶・軽食レストラン	青戸 7-2-1 テクノプラザかつしか1F
中華料理大清軒	中華料理店	青戸 7-2-8
浅海	飲食店	青戸 7-3-1
京屋	うどん・そば店	青戸 7-9-18
ミトン7丁目店	パン店	青戸 7-19-6
bakery MOGU	パン店	青戸 8-6-2
cafe マチノ木	飲食店	新小岩 1-35-9 コーポ原山H号室
グリーンカフェ	飲食店	新小岩 1-49-2 古屋ビル 3F
OSTERIA 新小岩	飲食店	新小岩 1-51-1
ヘニズ・テラス	飲食店	新小岩 1-51-5
新小岩パンズキッチン	レストラン	新小岩 2-2-3 山本ビル 1F
カフェ・ボーチ	喫茶・軽食	新小岩 2-9-1 杉山ビル 1F
SPOON	飲食店	新小岩 2-10-7
Café Like	レストラン	新小岩 2-14-7 AM マンション 101
ダイニングカフェ&バー ンバサキ	飲食店	新小岩 2-29-10
魚大	すし店	新小岩 2-39-10
和利館	飲食店	東新小岩 1-5-5
デリス 洋菓子店	菓子店(洋菓子)	東新小岩 5-2-7
中華つけ麺大王	中華料理店	東新小岩 5-14-1 栄コーポF1
トンカツ マリモ	飲食店	東新小岩 5-14-1
れたす薬局	薬局	東新小岩 5-17-26-102
そば処 小松屋	そば店	東新小岩 5-18-11
手造りおかずの店 なかむら屋	惣菜・漬物店	東新小岩 5-18-8
焼肉材料専門店 らん	食肉店	東新小岩 5-19-12
のり商店会お休み処	お休み処兼会館	東新小岩 5-20-3
めん処 竹八	ラーメン店	東新小岩 7-16-4
喫茶 エンゼル	喫茶・軽食	東新小岩 7-29-19
中国料理 やま平飯店	中華料理店	東新小岩 8-31-9
和楽亭	飲食店	西新小岩 1-1-3
パールトラットリア クアトロ	イタリア料理店	西新小岩 1-2-5-1F
ルノアール新小岩店	喫茶・軽食	西新小岩 1-2-11-2F
茶の内田園	茶販売	西新小岩 1-5-3
しちりん	焼肉・ホルモン料理店	西新小岩 1-7-1
イタリアンダイニング ベーネ	パスタ店	西新小岩 1-8-1-2F
大衆割烹 のぼる	居酒屋	西新小岩 1-8-4
福家不動産	不動産取引	西新小岩 1-9-2

店舗名	業種	住所
味処 ひき多	日本料理店	西新小岩 1-9-2
こいつみ	菓子店(洋菓子)	西新小岩 1-10-2
都寿司	すし店	西新小岩 4-6-11
カフェ・バルク	喫茶・軽食	西新小岩 4-11-9
鮮魚酒場 いさみ	居酒屋	西新小岩 4-25-23 エルマニション1F
コーヒージュブレイク	喫茶・軽食	西新小岩 4-25-14
三和飯店 中国料理	中華料理店	西新小岩 4-36-3
喫茶・居酒屋 初美	飲食店	西新小岩 4-40-25
リョナライズ 新小岩	パン店	西新小岩 4-42-11
食事処 島村	飲食店	西新小岩 5-8-3
町芳館	すし店	西新小岩 5-31-11
dining cafe zeroya	飲食店	奥戸 2-44-16
パン工房 ももちん	パン店	奥戸 3-17-4-101
そば処 かどや	うどん・そば店	奥戸 4-13-18
味の民芸 葛飾奥戸店	飲食店	奥戸 7-10-10
鳥繁	食肉店	高砂 2-35-8
ヒマヤレストラン	インド料理店	高砂 2-40-2
焼肉 慶尚道	焼肉・ホルモン料理店	高砂 3-8-2
春助煎餅	菓子店(せんべい)	高砂 3-10-5
まぐろ寿司	すし店	高砂 3-27-1-101
葛飾高砂四郵便局	郵便局	高砂 4-2-26-101
高砂福祉館 喫茶ちゃお	喫茶・軽食	高砂 5-10-1
鎌倉福祉館 アトリエブリーズ	菓子販売	鎌倉 3-7-1
栄寿司	すし店	鎌倉 4-32-14
そば処 朝日屋	うどん・そば店	細田 3-12-5
株式会社フジケン工務店	建設業	細田 3-18-11
旬感工房おみや	スーパーストア・マーケット	細田 3-33-9
Sunny Spot/ サニースポット	パン教室	細田 5-13-16
葛飾元気野菜直売所	食品販売	柴又 4-28-2
うぐいすあん	うどん・そば店	柴又 6-1-5
かな家亭	焼鳥店	柴又 7-1-4
川千家	日本料理店	柴又 7-6-16
手打ちそば やぶ忠	うどん・そば店	柴又 7-7-8
まちの駅 ファンタジア	喫茶・軽食	柴又 7-9-16
かがやけ第2	弁当	新宿 1-1-15
ファリーヌ	喫茶・軽食	新宿 1-1-15
星野ベーカリー	パン店	新宿 2-11-1
さくらハウス	菓子販売	新宿 2-11-11-201
ゆたか寿し	すし店	新宿 2-16-6
大清香軒	中華料理店	新宿 4-19-18
東京理科大学生協	売店	新宿 6-3
東京理科大学葛飾キャンパス 学生食堂	食堂	新宿 6-3-1 管理棟 2F
フティ レストラン ミモザ	レストラン	金町 2-6-1
広島お好み焼 はなび	飲食店	金町 5-26-5
ときわ食堂	飲食店	東金町 1-19-10
レストランみつほ	レストラン	東金町 1-20-3
すし正 桃太郎	すし店	東金町 1-24-4
Cafe.hakuta	飲食店	東金町 1-27-11 シラユリビル 101
嬉泉会 きせん事業所	食品販売店	東金町 1-35-10
SportsCafe & Bar brave	飲食店	東金町 2-18-1-106
末広	飲食店	東金町 2-29-1
焼肉 香養	焼肉・ホルモン料理店	東金町 3-30-16
お食事処 田吾作	飲食店	東金町 3-32-2
ボンジュール	レストラン	東金町 3-33-6
菓匠 岩月	菓子店(和菓子)	東金町 6-7-14
炭火焼肉 南山	飲食店	水元 3-1-23
高雅	食堂	水元 2-5-5
居酒屋 北さん	飲食店	水元 2-5-11
うどん 蓮	うどん・そば店	水元 3-10-17
とんかつ 豚八	飲食店	東水元 1-8-1
とんかつ いしで	飲食店	東水元 1-15-11
石臼碾き手打ちそば 一念	そば店	東水元 1-16-5
讃岐うどん 花もと	うどん・そば店	東水元 3-17-17
洋風料理 NAKAMURA	飲食店	東水元 4-14-26
龍や食堂	中華料理店	南水元 1-23-12
ひまわり	喫茶・軽食	南水元 1-23-13
万点餃子	餃子専門店	南水元 4-14-23
かなみすし	すし店	南水元 4-25-9
家宴	飲食店	南水元 4-26-15
One Plate	飲食店	南水元 4-28-8
すきや	うどん・そば店	南水元 4-28-10
中華料理 一番	中華料理店	西水元 1-24-4
カフェ サンワイズ	飲食店	西水元 2-11-17
辰寿し	すし店	西水元 3-23-8



東京聖栄大学

〒124-8530 東京都葛飾区西新小岩 1-4-6
TEL 03-3692-0211 (代)
E-mail job@tsc-05.ac.jp
URL http://www.tsc-05.ac.jp