



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

2017.3～2018.2 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(平成 29 年 12 月現在 283 店)に掲示されています。

＜作成イメージ図＞



H21.6 月 (N0.1 号)



H29.9 月 (N0.100 号)



東京聖栄大学

専門性を発揮し、学生の作成した卓上メモにより、栄養・健康情報の提供等を通じて、地域の食育を推進します

食育サポーター店

お店のテーブルやカウンターに卓上メモを置いたり、ポスターの掲示などを通じて、身近な場所から食育を推進します



協働・連携

食育の推進

葛飾区保健所

大学、商店会の連絡調整や進行管理を行うとともに、栄養メモなどについて区のホームページや広報誌に掲載し区民へのPRを行います



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29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7月と30年2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	「かつしかの元気食堂3周年試食会」に向けて、 学生が提案する新メニューの学内コンテストを行い 8メニューが選出された これらのメニューは「かつしかの元気食堂」 3店で9月23日～11月末にかけて期間限定 で販売された	
	9 月 23 日(土)	「かつしか知っ得メモ」が開始から発行100号になる。 記念リーフレットを作成した。 「かつしかの元気食堂3周年試食会」で学内コンテスト で選出された2メニューが区民に紹介された。	
	11 月 11 日(土)～ 12 日(日)	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	
	11 月 18 日(土)～ 19 日(日)	「かつしかフードフェスタ 2017」において 「かつしかの元気食堂」の普及効果の 調査のためアンケート調査を実施	  
	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	

かつしか知っ得メモ

とれどて・イキイキ
葛飾(元)野菜

にんじん
人参



人参は、鮮やかなオレンジ色で料理に彩りを加えてくれる食卓に欠かせない野菜で、βカロテンを豊富に含みます。

区内では横浜方面から種子が伝わり、明治に入ってから奥戸地域で栽培されるようになりました。現在でも葛飾産の採れたて新鮮な人参を味わうことができます。



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



いかにんじん 材料(2人分)

- ・人参 1/2本
- ・スルメ 小1/4枚
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ2



作り方

- ①人参、スルメを細切りにする。
- ②調味料を合わせて一煮立ちさせ、①を漬け込む。
- ③冷蔵庫に入れ一晩なじませる。

*福島県の郷土料理でシャキシャキした人参がたくさん食べられます。松前漬の原型ともいわれ、昆布や数の子を入れてもおいしいです。

かつしか知っ得メモ

食事バランスガイドシリーズ(7)

菓子・嗜好飲料

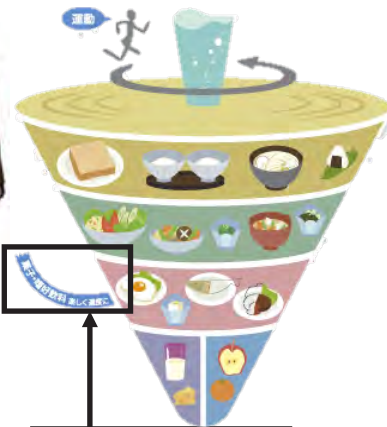
「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形で示したものです。

菓子・嗜好飲料は、食生活の中で楽しみの部分に当たります。成人の1日の目安は200kcal程度とされています。

栄養成分表示を参考にしましょう

チョコレート

栄養成分表示	
1/4枚(13g)当たり	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	4.4g
炭水化物	7.1g
ナトリウム	8.3mg



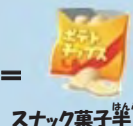
コマのこの部分が
菓子・嗜好飲料です。

たとえば・・・

200kcal
の目安



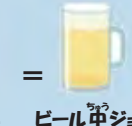
どらやき1個



スナック菓子半袋



甘味飲料コップ2杯半



ビール中ジョッキ1杯

菓子類、菓子パン、ジュースやスポーツドリンク類、酒類などは、食事に影響を与えない範囲で楽しく適度にとりましょう！！

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい
今月の食材

●シラス●



シラスとはイワシ、ウナギ、アユの子ども(稚魚)の総称
一般的に食べられるのはイワシ(カタクチイワシ)の稚魚。
乾燥時間の違いにより「釜揚げシラス」「太白ちりめん(関東
では:シラス干し)」、「上干しちりめん(通称:ちりめん)」と呼
ばれ、カルシウムが豊富である。旬は3~5月。

シラスは鮮度がいのち！！

シラスの色は、岩場では黒く、砂地では白く、獲れる場所
により変わります。漂白剤や添加物は使用していないの
で、新鮮なものを選んで食べましょう！

■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。

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



釜揚げシラス丼 ~作り方~

- ① 丼ぶりにご飯を盛り、かつお節と刻み海苔をまんべんなく広げる。
 - ② ①のご飯の上に、シラスを盛り付け、薬味ねぎと炒りごまをたっぷり散らす。
 - ③ 大葉の千切りを丼ぶりの隅に添えて、シラス丼の完成。
- ★食べるときは醤油を少し垂らして混ぜながら食べてください！
★新鮮な卵の黄身をシラスの上に乗せ、混ぜながら食べるとさらに美味しい。

かつしか知っ得メモ

「おやつ」って何？

朝食・昼食・夕食以外の「間食」を指す。
古くは農村で体力維持のため「八つ時(午後2時頃
~4時前後)」の休憩時に「軽食」をとり、これを
間食(かんじき)と呼んでいた。

「おやつ」は必要なの！？

食事と食事の間隔は、4~5時間が理想的。
食事の間が6~7時間開いてしまうときは、仕事の
能率が下がることもあるので、軽めの「おやつ」
をお勧めします。
一方おやつの食べ過ぎは、食事のリズムやバランス
を乱してしまうので、とり方に注意が必要です。

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



★「おやつ」の上手な食べ方！！

- ① 栄養成分表示を活用して、食べ過ぎないこと
(1日200kcal程度までが目安)
- ② 不足しがちな食品(果物や乳製品)を
とり入れる
- ③ 組み合わせで食べる
- ④ 時間を決めて食べる



クッキー・せんべい

牛乳・ヨーグルト

季節の果物

■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 5 月号 (No.96)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

選ぶポイント

表面の皮が薄く、
擦るとはがれ易い
物が新しく、食
感もみずみずし
く、皮ごと食べる
ことができる☆

～今月の食材～

新じゃがいも

保存方法

乾燥を避け新聞
紙にくるみ、冷暗
所で保存！！
★光と低温(0℃
以下)に弱い★

旬の時期

春から初夏に出回
る物：冬に植えたも
のを春に収穫し、
貯蔵せずに出荷し
ている☆

栄養

ビタミン C がほう
れん草やみかんと
同じくらい含まれ
ていて、加熱しても
壊れにくい☆

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



新じゃがのみそ炒め

材料 (2人分)

- ・新じゃがいも 6個 ・豚肉 25g ・油 小さじ 1
- ・さやえんどう 2さや
- * 調味料 (味噌/みりん：各大さじ 1/2、
酒/砂糖：各小さじ 1)

- ① 洗った新じゃがいもを大きなものは食べやすい大
きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけ約5
分レンジにかける(竹串が刺さる程度)
- ② さやえんどうは斜めに切り、熱湯で色よくゆでて
おく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉と新じゃがいもを炒
め、余分な油をふき取り、*調味料を入れ、新じ
やがいもになじんだら②を加え完成！！

■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 5 月号 (No.96)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

こ当地シリーズ【33】



石川県は南北に延び大きく「能登地方」と「加賀地方(金沢・白山)」に分けられ、
それぞれ独特の食文化がある。特に金沢では「加賀百万石」の城下町として発展
してきたことから「ぶり大根」「ごり料理」「かぶらずし」「巻きぶり」「いなだ」「治部
煮」などの郷土料理が今でも受け継がれている。

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



加賀野菜 (江戸時代から金沢市

近郊で栽培されてきた伝統野菜)

加賀太きゅうり、打木赤皮甘栗か

ぼちゃ、金時草、加賀つるまめ、

金沢一本太ねぎ、源助だいこん、

ヘタ紫なす、二塚からしな、加

賀れんこん、金沢春菊など現在

15品目が認定されている。

治部煮 (じぶに)

鴨肉または鶏肉をそぎ切りにして小麦粉をまぶし、麴、し
いたけ、青菜(せりなど)と共に砂糖、酒、しょうゆ、味噌で
調味しだし汁で煮たもの。薬味にわさびを添えて供する。

肉にまぶした粉が旨みを閉じ込めると
同時に、汁にとろみがつき、その独特
の味わいは現代にまで受け継がれ金沢
の地に根づいている。



■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 6 月号 (No.97)

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

鞘隠元

さやいんげん

野菜から
食べよう！

1日350g
を目標に。



さやいんげんとは：原産は南米。日本には江戸時代に隠元禪師がもたらし、その名がつけられたと言われる。旬は6月から9月。北海道から沖縄まで日本中で栽培されている。

主なさやいんげんの種類

◇切った時の断面が丸いものを丸鞘と呼ぶ。

どじょういんげん：よく見かける品種。ほんのりと甘みがあり、柔らかくシャキッとした歯触りの良さが特徴。

サーベルいんげん：すじや曲がりが少ない。

◇切った時の断面が平らなものを平鞘と呼び、平鞘いんげんがある。絹さや（さやえんどう）とよく似ている。

いずれも炒め物や天ぷら、和え物など様々な料理に適している。

選ぶポイント

さや：張りがありピンとしているもの

太さ：全体の太さが均一で細いものは柔らかくて美味しい

色：緑色の鮮やかなもの

保存方法

袋や密閉容器に入れ冷蔵庫で保存する

◆さやいんげんのピリ辛和え◆

材料 さやいんげん 100g (約10本)
醤油 小さじ1
豆板醤 小さじ1/3
砂糖 小さじ1・1/2

作り方

- ①さやいんげんは3cmの長さに切る
- ②調味料をボウルに入れて混ぜる
- ③さやいんげんを茹でて水気をきる
- ④熱いうちに調味料と和える
- ⑤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
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 29 年 6 月号 (No.97)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

夏の水分補給で熱中症予防

身体の中での水の主な役割

★**運搬機能**：水分は細胞の中と外に存在し、特に外の水分（血液やリンパ液）は栄養分の運搬や老廃物を排出する。

★**体温調節機能**：汗をかくことで体内の熱を出し、体温が上がり過ぎるのを防止する。

一日の摂取量はどのくらい？

一日に飲料として摂取すべき量（食事に含まれる水分は除く）は、1.2 リットルが目安。6～8回に分けて、のどが渇いていなくてもこまめに補給します。

★心臓や腎臓に疾患のある方、糖尿病などの持病のある方は、水分のとり方について、主治医に相談しましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！



水分補給には何を飲めばいい？

★**日常の水分補給**：「水」で十分。

★**軽い運動、発汗がある時**：「水」「スポーツドリンク」
ただし、スポーツドリンクは塩分、糖分が含まれるので飲み過ぎないように。

◎コーヒー、アルコールなどは利尿作用があり、水分補給にはなりません。

水分補給のポイント

★起床時・外出前後・入浴前後などにも忘れずに。

★外出時や夜間にも、水分がとれるように用意。

★脱水症が疑われるときは、経口補水液（ORS）が有効。
腸内で水分や塩分が効率よく速やかに吸収される。



■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 29 年 7 月号 (No.98)

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

栄螺 (サザエ)

日本では潮間帯から水深30m程度の岩礁域に生息しています。

サザエの簡単なむきかた

用意するもの…スプーン/フォーク/ステーキナイフ等

- ① 蓋の内側隙間にスプーン等の柄の部分差し込む。
- ② 蓋に沿って柄を入れ、貝の先端をつまみゆっくり回転させながら身を取り出す。

サザエのおすすめ料理

刺身、炒め物、炊き込みご飯にしても美味しい。
特に殻ごと焼いた壺焼きは、有名である。

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



サザエのガーリックバター焼き

[材料]サザエ、にんにく、バター、醤油、レモン
[作り方]

1. サザエが浸るくらいの量の水を鍋で沸かし、沸騰したらサザエの蓋を下にして3分茹でる。
2. 身を取り出し、一口大に切る。
* サザエの簡単なむきかたを参照する。ピラビラしたはかまと青色の砂袋や胃は苦いので、取り出した身から切り離す。
3. フライパンでバター、にんにく（みじん切り）を炒める。香りが出たらサザエを加えて炒め、最後に醤油で味をつけ、レモンを添えて出来上がり。

■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 7 月号 (No.98)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ



『 水・お茶 』



野菜から
食べよう！

1日350g
を目標に。



水はミネラルの含有量（硬度）により、
「軟水」と「硬水」に分けられる

軟水：ミネラル含有量が120mg/ℓ以下。日本で採取されるほとんどの水。クセや匂いが無くまるやかで飲みやすく、素材を活かした日本料理に適している。

硬水：ミネラル含有量が120mg/ℓより多い。ヨーロッパや北アメリカなど大陸で採取。独特の苦みと風味があり、洋風料理（スープ、パエリア、パスタなど）に適している。

※硬度の基準はWHOの分類による

お茶の種類 同じ葉からできたお茶も、乾燥、発酵の度合でさまざまな種類のお茶になる。

緑茶…蒸して乾燥させる不発酵茶

ウーロン茶…炒って乾かす半発酵茶

紅茶…発酵させて乾かす完全発酵茶

緑茶（煎茶）のおいしい入れ方（2杯分）

- ① 急須に茶葉（小さじ2）を入れる
- ② お湯（70～80度、200ml）を注ぐ
- ③ 約30秒 浸出させる
- ④ 湯呑に少しずつ均等に注ぎ、最後の1滴まで注ぐ

* 煎茶：分類は緑茶（現代の日本人が日常飲んでいるお茶の代表）

■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

■バックナンバーはこちら <http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html>

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 8 月号 (No.99)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ



やさしい
野菜から
食べよう！

1日350g
を目標に。



ブルーベリー

とれたて・イキイキ
葛飾元気野菜

夏の旬のブルーベリー。そのまま食べるのはもちろん、ジャムにしたりスイーツに添えても美味しいですね。区内では7～8月頃に葛飾元気野菜直売所等で販売され、水元地区に2園ある観光農園は開園シーズンになると毎年大賑わいです。鮮やかな色のもてである

アントシアニンは抗酸化作用があり、健康や美容面で注目されている成分です。

元気野菜・観光農園問い合わせ
産業経済課 03-3838-5554

ブルーベリースムージー

材料(2人分)

- ・ブルーベリー 150g
- ・バナナ 小1本
- ・プレーンヨーグルト 大さじ5
- ・牛乳 3/4 カップ
- ・ミント(飾り) 適量



作り方

- ①バナナは一口大にする。
- ②ミキサーに材料を入れ、なめらかになるまで混ぜる。

*暑い季節にフレッシュブルーベリーを使った色鮮やかで風味豊かなスムージーを味わってみてください。

■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：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。

平成 29 年 8 月号 (No.99)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

世界の料理シリーズ【1】

ちゅうごく

中国料理

数千年の歴史を持ち、同じ国内でも地域ごとに特色がある。現在でも各地方独自の料理が受け継がれている。よく知られているものは……

- ◆上海料理(江浙料理)：八宝菜、豚の角煮、小龍包
- ◆四川料理：麻婆豆腐、エビチリ、担々麺
- ◆広東料理：酢豚、あわびやふかひれの醤油煮、焼売
- ◆北京料理：北京ダック、水餃子、饅頭(マントウ)



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



中国料理は江戸時代に長崎出島の唐人屋敷から日本に伝わったといわれている。一般的には、日本風にアレンジされた

中国料理を **中華料理** という。

ラーメン、餃子、炒飯、回鍋肉、青椒肉絲など……

料理名は同じでも、料理法や味は日本人の好みとなっている。

■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
■バックナンバーはこちら <http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html> この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

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

胡桃 (くるみ)

野菜から
食べよう！

1日350g
を目標に。



アメリカでは子孫繁栄の
意味を含め、結婚式で
胡桃をまく習慣が
あります



- ◆日本で自生している胡桃は**鬼胡桃**という種類で、縄文時代から食されていました。
- ◆胡桃は生活習慣病予防に効果があるとされる**脂肪酸**を多く含むほか、**ビタミン類**や**食物繊維**が豊富に含まれています。
- ◆胡桃の木は木材として家具などに使われています。世界三大銘木のひとつとされる**ウォールナット**は一般的に北米産のものを指しますが、日本産の胡桃材もテーブルなど幅広く使われています。

りんごと胡桃のヨーグルト和え

【材料】

りんご:1/4個

胡桃(軽く炒る):8片

ヨーグルト:大さじ1

マヨネーズ:大さじ1

* 酢:小さじ1/2

ゆずポン酢:小さじ1

粗びきこしょう:少々

【作り方】

* 調味料をすべて混ぜ合わせヨーグルトソースを作り、食べやすい大きさに切ったりんごと胡桃の上にかけて出来上がり！

トッピングにミントなど乗せ

て彩良く召し上がれ

■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。

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【35】

東京都

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



明治維新で、京都から江戸に首都機能が移り、1943年(昭和18年)に名称を東京都とした。今では日本の代表的な料理である「江戸前寿司」「そば」等は江戸で発展し、現在は日本全国で食べられている。

江戸前寿司 (にぎり寿司)

江戸時代になって、新鮮な江戸前の魚介類を客の注文によって酢飯に乗せ、その場で握って食べさせ

る現在のような「にぎり寿司」が誕生した。当時は屋台で立って食べるのが一般的で、すぐに食べられるにぎり寿司はせっかちな江戸っ子に好まれ、あっという間に街中に広まった。



江戸そば

江戸にそば専門店が出現したのは1670年頃、初めは

「けんどんそば」という薬味をたくさん入れた垂れ味噌につけて食べるものだった。1690年頃になると、鰹節の出汁と濃口醤油で作った汁をかけた「ぶっかけそば」が売り出され、ひとくちごとに付かず、そのまま食べられるとして大人気となった。そばの食べ方も音を立てるのが粋とされた。



平成 29 年 10 月号 (No.101)

葛飾区食育推進ネットワーク



こんげつ しょうさい
今月の食材

かぼちゃ

しゅん がつ
旬は 7～12 月

収穫のピークは夏。貯蔵することで甘みが増す。→食べ頃は秋から冬。「冬至に食べると病気が知らず」と言われるほど、栄養価が高く、ビタミンAやCが豊富。食物繊維も多く含まれ便秘の予防や改善に役立ちます。

～おいしいかぼちゃの見分け方～

- 皮につやがあるもの
- 2つに切ったときに左右対称になっているもの
- カットした果肉の色が濃いもの

～保存方法～

- カットしたもの: 種とワタを取り除きラップで包んで冷蔵
- 丸ごとのもの: そのまま 2～3ヶ月は常温で保存
- ゆでたもの: ラップで包んで冷凍保存(生でも可)

やさしい
野菜から
食べよう!

1日350g
を目標に。



かぼちゃコロッケ



材料

- ・かぼちゃ 1/8個(200g)
- ・小麦粉 大さじ 1
- ・パン粉 大さじ 1
- ・塩、胡椒 少々
- ・卵 1/2 個
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮をむく。一口大に切り耐熱皿にかぼちゃと水大さじ 1 を加えてラップをし、やわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ② ボウルに、かぼちゃ、塩、胡椒を入れてつぶし、ひとくち大に丸める。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけ 170℃に熱した揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。

■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 10 月号 (No.101)

葛飾区食育推進ネットワーク



せかい りょうり
世界の料理シリーズ ハロウィンの発祥地

アイルランド★

バームブラック Báirín breac

ハロウィンで食べる伝統的なドライフルーツ入りのパンやケーキ。焼くときに生地にプレゼントを入れ、食べるときにどれが当たるかで将来を占います。

- ・指輪…結婚
- ・硬貨…金運向上
- ・布切れ…貧困
- ・木の破片…結婚生活によからぬことが起きる



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



アイルランドは地図でみるとイギリスのすぐ西側にある島国で北海道と同じくらいの大きさです。日本でもすっかりおなじみのハロウィンパーティーはアイルランドが発祥の地といわれています。

郷土料理 コルカノン Cál ceannann

コルカノンとは、アイルランドでハロウィンの時期によく食べられる伝統料理。

マッシュポテトに牛乳やクリームを加えて煮込み、バターと塩・胡椒で味つけをしたもの。

■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

■バックナンバーはこちら <http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html>

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

こんげつ しよくざい
今月の食材

りんご

りんごは「1日1個のりんごは
医者（いしや）を遠ざける」という言葉が
あるほど、昔（むかし）から健康（けんこう）にいい
くだもの果物（くだもの）と言われています。食物
繊維（せんい）やカリウム、カロテン、ポ
リフェノールが含まれており、
整腸（せいちょう）作用（さよう）が期待（きたい）されます。

食生活（しきせいかつ）は、主食（しゅしき）、主菜（しゅさい）、
副菜（ふくさい）を基本（きほん）に、食事（しょくじ）の
バランスを！
19日は食育（しょくいく）の日



りんごは夏の終わ（おわり）りから秋（あき）が旬（しゅん）ですが、スーパー等（な）では1年（ねん）中（じゅう）みかけま
す。これは、りんごの呼吸（こきゅう）を抑制（よくせい）する「CA貯蔵（ちょぞう）」という方法（ほうほう）で保存（ほぞん）し
ているためです。これにより、半年（はんねん）以上（いじょう）も鮮度（せんど）を保（たも）つことができます。
また、りんごから発生（はっせい）されるエチレンガス（えちれんがす）により、バナナ（ばなな）やアボカド（あボカド）は
一緒（いっしょ）に保存（ほぞん）すると成（せい）熟（じやく）が早（はや）くなります。

りんごの生（せい）姜（しょう）ホットスムージー（2人分（ふたりぶん））

＜材料（ざいりょう）＞ りんご…1個（こ） 水（みず）…100ml
生（せい）姜（しょう）…スライス2枚（まい） はちみつ…小さじ1.5

シナモンパウダー…お好み（おこのみ）で

- ＜作り方（つくりかた）＞ 1. りんごは芯（しん）を除（のぞ）き、皮（かわ）ごと一口（ひとくち）サイズに切（き）る。
2. 鍋（なべ）に切（き）ったりんご・生（せい）姜（しょう）・はちみつ・水（みず）を入れて、りんごが透（す）
き通（とお）るくらいまで加（か）熱（ねつ）する。
3. ミキサーでスムージー（じゅう）状（じょう）にする。
4. お好み（おこのみ）でシナモン（しなもん）をかける。

※ はちみつは1歳（さい）未満（みづか）児（こ）には絶対（ぜったい）に与（よ）えないで下（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：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

やさしい
野菜（やさい）から
食（た）べよう！

1日（いちにち）350g
を目標（もくひょう）に。



ご当地（ごとうち）シリーズ【36】

なが の けん

長野県（ながのけん）

ほんしゅうないりくぶ いち ぜんこうじ もんぜんまち はつてん
本州（ほんしゅう）内陸部（ないりくぶ）に位置（いち）する。善光寺（ぜんこうじ）の門前町（もんぜんまち）として発展（はつてん）し、
だい かいとう き ねん かいさい ち
第18回（だい）冬季（かいとう）オリンピック（き）（1998年（ねん））の開催地（かいさい）となりました。
長野県（ながのけん）には昔（むかし）から伝（つた）わる伝統料理（でんとうりょうり）や郷土料理（きょうとりょうり）がたくさんあり、
いま ちいさき ねづ
今（いま）もしっかりと地域（ちいき）に根付（ねづ）いています。



おやき

こむぎこ こねた かわ やさい
小麦粉（こむぎこ）をこねた皮（かわ）で野菜（やさい）やあんこなどの
の具材（ぐざい）を包（つつ）んで焼（た）いて食（た）べる郷土料理（きょうとりょうり）。季節（きせつ）ごとの具（ぐ）を使用（し）し四季（しき）の移（うつ）り
変（かは）わりを楽し（たの）しめることがおやき最大の魅（み）力（りき）である。



すんぎ

しお つか にほん ゆい いっ つけもの
塩（しお）を使（つか）わない日本（にほん）唯一（ゆい）の漬物（づけもの）といわ
れる。長野県（ながのけん）の木曾（きそ）地方（ちほう）に古（ふる）くから伝（つた）
わる保存食（ぼぜんしょく）で、赤（あか）カブ（かぶ）の葉（は）を乳酸発酵（りゅうさんはっこう）
させた漬物（づけもの）である。



信州そば

そば粉（そばこ）を 40%以上（いじょう）配合（はいごう）した良質（りょうしつ）の干し
そばを信州（しんしゅう）そばとして認定（にんてい）している。
信州（しんしゅう）・松本（まつもと）そば祭り（まつ）では松本城（まつもとじょう）で全国（ぜんこく）
の味（あじ）自慢（じまん）のそばの食（た）べ歩き（あき）ができる。
そばの生産量（せいさんりょう）ランキング（へいせい27年度（ねんど））
1位（い）：北海道（ほっかいどう） 2位（い）：長野県（ながのけん）
3位（い）：茨城県（いばらき）

※農林水産省「作物統計」

平成 29 年 12 月号 (No.103)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ

世界の料理シリーズ【3】

イタリア

北イタリア

・生パスタ

→乾燥パスタに適した硬質小麦がないため。

・濃厚な味付け

→寒冷地帯かつ酪農地域のため乳製品を用いた脂肪分が高い料理が多い。クリーム系のソースは柔らかい生パスタによく絡む。



南イタリア

・乾燥パスタ

→硬質小麦が多い。

・軽くてさっぱりした味付け

→地中海に近いので魚介類をふんだんに使った料理が多い。トマトやオリーブオイルを使い軽くてさっぱりした味付けにする。



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



国旗の緑は「国土」、白は「雪、正義、平和」、赤は「愛国者の血、熱血」を表しています。

主な農産物(世界):オリーブ(2位)・ワイン(2位)・ぶどう(3位)!

また、約50種類のチーズが作られており、日本へも多くのチーズやワインが輸入されています。イタリアは地域ごとに異なった食文化を持っており、日本の郷土料理と共通します。



イタリアの首都(ローマ)では、ペンネ・アラビアータというパスタ、スップリというライスコロッセ、デザートにはティラミスを食べるのが定番です。



■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
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

平成 29 年 12 月号 (No.103)

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

野菜から
食べよう!

1日350g
を目標に。



ちょっと目先を変えたメニューのご紹介
～ほうれん草の簡単クリームスープ～

材料 4人分

ほうれん草 1束、玉ねぎ 1/4個、じゃがいも 1個
水 1カップ、ホワイトソース 650ml
砂糖 大さじ 1、コンソメ 3個(15g)

作り方

1. ほうれん草は洗い、じゃがいもと玉ねぎは皮をむいてざく切りにし、茹でる。
2. 1.に火が通ったら水を加えミキサーにかける。
3. 鍋にホワイトソースを入れ、2.を少しずつ加えてよく混ぜる。
4. コンソメと砂糖を加え、ひと煮立ちさせて出来上がり。

<実は意外と知らないほうれん草の秘密>

切り落として捨てる人も多いほうれん草のピンク色の根の部分。
この根の部分には抗酸化作用のあるポリフェノールや骨の形成に必要なマンガンが豊富に含まれているため、このピンク色の根の部分も、きれいに洗って使用するとよい。

<おいしいほうれん草の選び方>

- ・葉肉が厚い
- ・緑色が濃い
- ・根元に近い部分から葉が密集している。
- ・葉の中央を走る葉脈を軸として左右対称。



■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
■バックナンバーはこちら <http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html> 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

こんげつ しょくざい
今月の食材 **みかん**

にほん だいひょうてき くだもの くにしやう かんとういなん だんち さいばい
日本の代表的な果物であるみかん(温州ミカン)は、主に関東以南の暖地で栽培
されるが、かんきつ類の中では比較的寒さに強い。「こたつにみかん」という光景は冬
の風物詩である。

おいしいみかんの見分け方

へたが小さく、皮の色が濃く張りのあるもの。また形が扁平で、皮のツブツブが小さくはっきりして、重みがあるもの。果実が小さめで皮が薄くてやわらかい方が糖度は高い。なお、皮にすり傷があるのは品質上問題ない。保管は、風通しの良い冷暗所が望ましい。

* 重みがある

重さ

* フカフカしていない
* 張り・ツヤがある

やさいから
食べよう！

1日350g
を目標に。



まめ知識

○ **ビタミンC**... レモンやキウイフルーツ等よりも少ないが、皮をむいてすぐ食べられるその手軽さから、効率良く摂取することができる。

免疫を高める効果があり、風邪予防も期待される。

○ **香り成分**... リモネン・シトラールには、アロマテラピー効果があり、ストレス解消、リラックス効果などが期待される。



■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。

かつしか知っ得メモ

ノロウイルスにご用心！

予防法

しっかり、
こまめに
手洗い！

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



～手洗いのポイント～

- ① 濡れた手に石鹸を付け、よく泡立てる。
- ② 爪や指の間、手首までよくこする。
- ③ 泡が残らないようにしっかりすすぐ。
- ④ 清潔なタオルで拭く。

☆ ノロウイルスによる感染性胃腸炎は乳幼児や高齢者が重症化しやすいと言われています。一般の食中毒と比べてノロウイルスは少ない数のウイルスでも発症します。

☆ 流行時期：11月～1月頃。より注意が必要です。

☆ ヒトの手指や、症状がある人(家族など)からも感染します。

☆ 気になる症状がある場合は受診しましょう。

○ 手洗いは調理前・食事前・トイレ後で行い、せっけんでこすり洗いとすすぎをしっかりと！
○ 包丁・まな板等の調理器具・布きん等をこまめに消毒…消毒液は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が効果的。

☆ アルコールは効きません！

平成30年2月号 (No.105)

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【37】

香川県



讃岐うどん



地元で古くから愛され続けている讃岐うどん。

香川県に根差したのは、気候や土壌が材料の小麦の栽培に適していることが挙げられる。

- ☆ 材料：「小麦粉・塩・水」のみ。
- ☆ 作り方：「こねる・踏む・ねかせる・延ばす・切る・ゆでる」が基本。特にしっかり踏むことによって「コシ」のあるおいしいうどんができる。
- ☆ 製造工程を間近で見られる工場見学や、職人から教わる手打ち体験が県内各地で行われている。

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



香川県は、瀬戸内海に面し、四国の北東に位置する、全国一小さい県です。オリーブの産地である小豆島や海の神様が祭られている金刀比羅宮が有名です。

オリーブオイル



小豆島は、冬は温暖で雨が多く、夏は高温で乾燥する地中海性の気候で、オリーブの栽培に向いている。

オリーブの果肉は、油分を多く含み、主にオリーブオイルの原料となる。オリーブオイルは独特の香りと味を持ち、加熱によってそれらは変化する。ドレッシングなどそのまま使用してもおいしい。

なお、油を搾ったあとの実や葉を餌に活用して育てるオリーブ牛・オリーブ豚・オリーブハマチ等は近年、オリーブグルメとしてヒットしている。

■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30年2月号 (No.105)

葛飾区食育推進ネットワーク

かつしか知っ得メモ



白菜



鍋料理に欠かせない、シャキシャキさっぱりとした白菜。鍋物以外にも、漬物や炒め物など幅広い料理に活用できますね。

区内で白菜の栽培が始まったのは明治時代に入ってから。当時生産されていた品種は中国が原産で、明治維新後、江戸付近に種子が伝わった後、奥戸周辺でも栽培されるようになり、明治15年ごろから市場への出荷が始まったと言われています。品種は変わりましたが、現在でも区内で多くの白菜が生産され、例年12～2月ごろ直売所で販売されます。

元気野菜問い合わせ 産業経済課 03-3838-5554

野菜から
食べよう！

1日350g
を目標に。



すぐできるおかず！

白菜のじゃこサラダ

材料(2人分)

- ・白菜 200g ・ちりめんじゃこ 20g
- ・サラダ油 適量
- ・万能ねぎ 2～3本 ・鷹の爪 1本



A(・酢、しょうゆ 各大さじ1 ・サラダ油 大さじ1.5)

作り方

- ①白菜は繊維に対して直角に切り、水に漬けてパリッとさせ水気をしっかりきる。万能ねぎと鷹の爪は小口切りにする。
- ②フライパンに少量の油をひき、ちりめんじゃこを加えてカリッとなるまで焼く。
- ③Aと鷹の爪を合わせたところへ白菜、万能ねぎ、②を入れ軽く和える。

■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：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
■バックナンバーはこちら <http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html> 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

9年間の歩み

◆食育サポート店数 283店 (29年12月現在) 区内設置箇所数 360箇所 (含む公共施設等)

年	2009年 (H21) 6月開始	2010年 (H22)	2011年 (H23)	2012年 (H24)	2013年 (H25)	2014年 (H26)	2015年 (H27)	2016年 (H28)	2017年 (H29)
店舗数	10店 10月～ 12店	6月～ 区内全 域に拡 大 105店	131店	158店	204店	222店	229店 かつしか 元気食堂 27店	260店 かつしか 元気食堂 62店	283店 かつしか 元気食堂 79店

◆作成から店舗配布までのながれ(毎月配布)



◆歴代のテーマ

	H21年度(19日更新)		H22年度(19日更新)		H23年度		H24年度		H25年度		H26年度		H27年度		H28年度		H29年度	
4月			新生活	たけのこ	アンケート結果	さやえんどう	花見・花祭り	そら豆	花見	さより	京都9	卵	兵庫21	パンの日	健康情報 早起き朝 ご飯	ほたるいか	おやつ	しらす
5月			あさごはん	いちご	端午の節句	かつお	端午の節句	いちご	端午の節句	お茶	岩手10	メロン	宮崎22	ごぼう	鳥取28	びわ	石川34	新ジャガイモ
6月	食育	小松菜	七夕	あじ	水の節句	さくらんぼ	夏至	あさり	父の日	梅	鹿児島11	鮎	山梨23	桃	食事・バラン スガイド 主菜	オクラ	夏の水分摂 取(水・お茶)	さやいんげん
7月	水分朝ごはん	ゴーヤ	土用丑の日	冬瓜	七夕	みょうが	肥満予防	いっばいかんで	牛乳・乳製品	枝豆	大阪12	すいか	栃木24	かんぴょう	茨城29	そうめん ひやむぎ	水・お茶	さざえ
8月	夏ばて防止	トマト	重陽の節句	えだまめ	熱中症	豆腐	お盆	モロヘイヤ	沖縄1	なす	三重13	いわし	夏バテ予防 水分補給	夏のおすす めメニュー	チーズ	元気野菜	世界の料理 1 中国料理	元気野菜 ブルーベ リー
9月	朝ごはん	新米	月見	鮭	収穫祭	ぶどう	秋分の日	するめいか	山口2	梨	愛媛14	みかん	災害時の 備蓄食品	ヨーグル ト、チーズ	食育ボラ ンティア	小松菜	東京35	くるみ
10月	運動	さんま	ハロウィン	銀杏	お月見	まつたけ	体育の日	栗	福島3	よく噛むシリーズ	熊本15	パスタ	新潟25	うどん	島根30	食事・バラン スガイド 牛乳・乳製品	アイルランド 2	かぼちゃ
11月	風邪予防	柿	冬至	さつまいも	七五三	さんま	七五三	さば	静岡4	よく噛むシリーズ	徳島16	糖尿病	食事・バラン スガイド とは	しめじ	牛乳31	戻り鰯	長野36	りんご
12月	朝ごはん	かぼちゃ	鏡開き	りんご	クリスマス	そば	冬至	にんじん	滋賀5	ひらめ	埼玉17	くわい	福岡26	かすのこ	山形32	里芋	イタリア3	ほうれん草
1月	朝ごはん	寒ぶり	節分	大根	正月(雑煮)	たら	鏡開き	さくら	秋田6	れんこん	群馬18	わかさぎ	食事・バラン スガイド 主食	七草	食事・バラン スガイド 果物	ほうれん草	感染症予防	みかん
2月	朝ごはん	春菊	ひなまつり	ふき	バレンタインデー	白菜	節分	いよかん	北海道7	じゃがいも	佐賀19	大豆	広島27	ごま	富山33	野菜と果物	香川37	白菜
3月	朝ごはん	菜の花	春分の日	春キャベツ	ひなまつり	鯛	ひなまつり	アスパラ・セロリ	千葉8	キウイフルーツ	長崎20	ひじき	食事・バラン スガイド 副菜	グリーンピース	食事・バラン スガイド 菓子・嗜好 飲料	元気野菜 人参	韓国4	あさり

葛飾区食育推進ネットワーク作成部分

100号 赤字 3月号(予定)

◆ 9年間の主な取り組み

* NHK「こんにちは6けん」に放映される



* 東京都食育フェア(第5回~6回)等イベントで展示



* 毎年聖栄葛飾祭(学祭)で展示



* 日本食育学会第7回学術大会で「かつしかの地域食文化と食育の取り組みの実践」として報告



* 「かつしかの元気食堂」推進事業開始

オープン記念式典、元気食堂メニュー試食会

(元気食堂認定店には「かつしか知っ得メモ」の展示が条件)



* 「第10回食育推進全国大会 in 墨田」に出展し大学と地域の取り組みを紹介



◆ バックナンバーはこちらからダウンロードできます

◆ 東京聖栄大学ホームページ掲載

URL <http://www.tsc-05.ac.jp>

◆ 葛飾区ホームページ掲載

URL <http://www.citykatsushika.lg.jp>

今後も「かつしか知っ得メモ」がより多くの人に読まれ、少しでも食に興味を持って頂けるよう、さらに内容のレベルアップを図っていきます。

「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81店/231店(アンケート回収率35.1%)

(2) 調査時期 平成29年12月～平成30年1月

(3) 調査方法 郵送によるアンケート調査

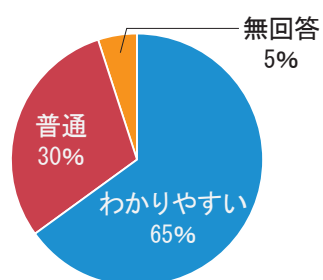
3 結果の概要

今回の調査対象は、食育サポート店(元気食堂含む)231店(平成29年12月現在)で、回収率は35.1%であった。「かつしか知っ得メモ」の内容(65%)・テーマ(64%)の人がわかりやすいとの回答で、お客様の37%の人が興味を示し、9%の人から質問があったとのことである。

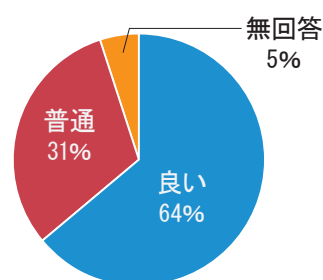
ご意見・ご要望からは、旬の食材や郷土料理など毎月楽しみにしているお客様も見受けられ、すっかり定着している様子が見られる。一方、手に取ってみられる現在の形(A5版のスタンド型)に対して、ポスター版の希望や加盟店のメニュー例紹介などアイデアの提供も頂いた。これらのご意見・ご要望について、今後の参考にして充実を図っていきたい。

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。

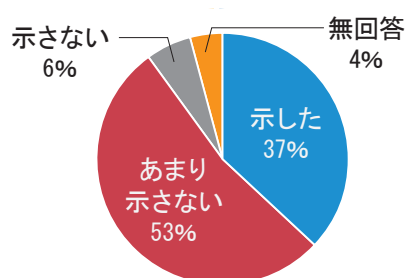


(2) テーマはいかがでしたか。

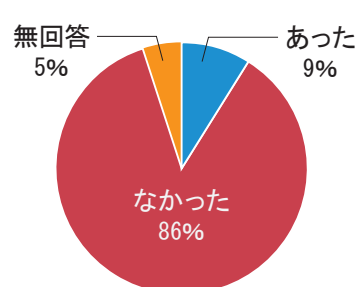


Q2 「かつしか知っ得メモ」に対する反応について

(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。



お客様からの質問の内容

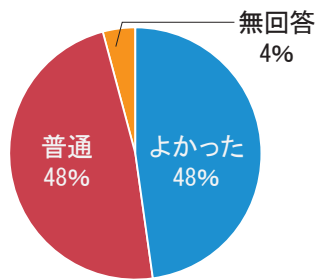
・信州そばの定義について

(※「信州そば」は長野県信州そば協同組合の登録商標で、そば粉を40%以上使用した良質な干しそばのこと)

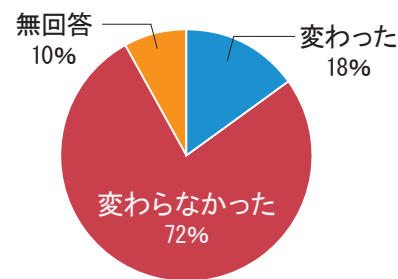
・レシピ等について

・かぼちゃ、リンゴの旬は秋だけど、収穫は夏なのですね、秋のイメージですね

(3)この企画に参加して良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。



知っ得メモを掲示して変わった点

- ・お客様が見てくれる。(2)
- ・信頼度が上がった(2)
- ・お客様が勉強になるといっていました。
- ・お客さんが食生活を考えるようになった。
- ・料理の待ち時間に豆知識が得られる。
- ・年配のお客様が増えた。
- ・元気食堂の宣伝になった。
- ・従業員、お客様ともに食を通じた会話をすることができた。
- ・手にしてみるほどではなく、提供場所が悪かったかもしれない。大きいポスターなら立ち止まって読んだりするかもしれない。
- ・カラーで目を引くので、教室に来た生徒さんは見てくれます。テーマ食材を使ったメニューも興味がある方は作ってみようといっています。
- ・読んで終わってしまう。実践まで至らず、身にならない。
- ・季節に合わせた内容の掲載があり、知る機会となった。通所する利用者の方が見る機会があった。

その他 ご意見・ご要望

- ・今後ともよろしくお願いいたします。
- ・当店は今回はあまり反応がなかったが、保健所の方の熱意を感じたので、益々頑張っけて続けて知名度を上げて下さい。ありがとうございました。
- ・トイレの壁に貼ってあるので、反応が分からない。
- ・元気食堂のイメージと少し違うのですが、引き続きよろしくお願いいたします。
- ・病気療養中のため、店を休業していました。ご協力できず大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。
- ・加盟店の実際のメニュー例などがあると、もっと身近に企画を感じられると思います。何だか今は教科書を読んでいるようです。また、世界のメニュー「フィンランド編」掲載の機会があれば、ぜひ協力させてください。
- ・知っとくメモの紙を半分に切るようになってから下のほうが少しはみ出てしまっていて抜け落ちてしまっていることが多くなった。
- ・葛飾区のPRになるので是非続けてほしいです。
- ・長野県信州そば 40%以上使った干しそば大嘘です。そば粉は国産ですが、違いますよ。小麦粉そばを推薦するなんてとんでもない大ミス。

食育サポート店一覧（2018年1月現在）

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
ASIAN RESTAURANT AND BAR BHAWANA	レストラン	立石 6-31-9
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
吉亀寿司	すし店	立石 7-31-7
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
味花	飲食店	東四つ木 1-22-14
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
えびす亭	飲食店	宝町 2-34-28
炭火焼き鳥きどり	飲食店	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
焼肉 南山	焼肉	堀切 2-55-9
セ・ラ・ヴィ 洋菓子店	菓子店(洋菓子)	堀切 2-57-12
岡かばん店	かばん店	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 堀口ペーカリー	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
(有)亀むら	菓子店(和・洋菓子)	堀切 4-11-1
カフェレストランプラス ドッグ グランディール	飲食店	堀切 4-21-4
中国菜庵 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
とんかつ みよし	飲食店	堀切 5-29-1
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
中華居酒屋 酔仙閣	飲食店	お花茶屋 1-18-3 フラーパレス5番館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「ベベ」	飲食店	お花茶屋 1-19-12
らむ屋本店	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
和食・酒処 三瓦	飲食店	白鳥 2-15-13
トラットリア フェリーチェ	飲食店	白鳥 2-18-22

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
はなちゃ ya	喫茶・軽食	白鳥 4-8-1 白鳥福祉館内
寿司専科	すし店	亀有 1-11-5
グリーンテラス	喫茶・軽食	亀有 2-33-9
味処 三京	飲食店	亀有 3-29-1-B03
栄楽飯店	中華料理店	亀有 2-33-1
すし ねづや	すし店	亀有 3-29-1-B10
笑小屋	飲食店	亀有 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	亀有 3-49-3
やぶ	うどん・そば店	亀有 4-25-4
中華料理 保倉	中華料理店	亀有 4-29-1
仕出し弁当 きた山	弁当	亀有 5-7-6
さかえ寿し	すし店	亀有 5-28-8-103
奈可川	うどん・そば店	亀有 5-37-1
とんかつ有馬	飲食店	亀有 5-37-14
常盤仙食堂	飲食店	亀有 5-38-10
あまからや	菓子店(和菓子)	西亀有 2-51-5
笹館	すし店	青戸 1-8-10
勝沢食品	こんにゃく	青戸 1-15-2
四季	飲食店	青戸 1-18-2
天ぷら割烹うさぎ	飲食店	青戸 3-12-1
お好み焼 ざいご	飲食店	青戸 3-25-16
青戸 太陽楼	飲食店	青戸 3-27-12
インドレストラン カフェ and パー ヒマンス	飲食店	青戸 3-29-7
ピッツェリア ブテカ	飲食店	青戸 3-32-4
湖洲	食堂	青戸 3-32-18
食楽 誠	飲食店	青戸 3-39-3 1F
凡蔵	飲食店	青戸 3-39-10
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
BISUTORO 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
鯉いづみ	飲食店	青戸 5-2-4
らーめん松風	ラーメン店	青戸 5-4-2
JOMA	ラーメン店	青戸 5-4-6
+ 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
ルチ ネパールインド料理 &居酒屋	飲食店	青戸 6-2-7
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	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
狸小路	飲食店	青戸 8-2-6
bakery MOGU	パン店	青戸 8-6-2
鳥益	飲食店	新小岩 1-34-6
cafe マチノ木	飲食店	新小岩 1-35-9 コーボ原山 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
ヘニイズ・テラス	飲食店	新小岩 1-51-5
新小岩バンズキッチン	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 & パー シバサキ	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
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
そば処 小松屋	そば店	東新小岩 5-18-11
焼肉材料専門店 らん	食肉店	東新小岩 5-19-12
みのり商店会お休み処	お休み処兼会館	東新小岩 5-20-3
コロコロマン	ビストロ	東新小岩 5-21-12
めん処 竹ハ	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
ルノアル新小岩店	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ペーネ	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
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

店舗名	業種	住所
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
ミコンフィンランドショップ & カフェ	飲食店	西新小岩 4-14-16- 102
鮮魚酒場 いさみ	居酒屋	西新小岩 4-25-23 エルマンション1F
コーヒESHOP プレイク	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
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 ももちゃん	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
ヒマラヤレストラン	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
彩食酒遊房 信華園	飲食店	鎌倉 1-22-7
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
セレクト ダイニング	飲食店	柴又 3-4-12
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
川千草	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
星野ペーカリー	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
大清軒	中華料理店	新宿 4-19-18
東京理科大学学生協	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
中華料理店 友心	中華料理店	金町 1-21-3-101
ブティ 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 シヤリビル 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 香葉	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
ステキくん	飲食店	水元 1-6-5
高雅	食堂	水元 2-5-5
居酒屋 北さん	飲食店	水元 2-5-11
Le・lien	飲食店	水元 2-20-22
炭火焼肉 南山	飲食店	水元 3-1-23
うどん 蓮	うどん・そば店	水元 3-10-17
田舎っ母ちゃん	飲食店	水元 3-19-11
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 3-12-13
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
すゝきや	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>