

葛

が宝だ!

協働のまち

飾

葛飾区協働事例集

2015年版



まちぐるみで健康な食事をサポート



「かつしか知っ得メモ」をお店へ届ける食育ボランティア



料理の写真撮影は東京工芸大学が協力



東京聖栄大学が開発したヘルシーメニュー集

「かつしかの元気食堂」推進事業

「か

つしかの元気食堂」推進事業は、働き盛りの方や高齢者の方が外食する際に健康に良い食事がとれるように、区内飲食店のメニューを、栄養バランスの整ったメニューに近づけようと働きかけて改善していく取り組みです。東京聖栄大学、区内飲食店や食育ボランティアの皆さん、保健所が協働して活動しています。

栄養バランスの整った食事と健康情報の提供や、健康のために食事の量・味付けなどが選択できる飲食店を「かつ



メニュー集用の調理やエネルギー計算は、東京聖栄大学の学生が担当

かの元気食堂」として認定する制度を設けました。実施するサービスの種類によって「かつしかの元気がでる食堂」と「わたしの街のえらべる食堂」があります。現在、区役所の食堂をはじめ10店舗が「かつしかの元気食堂」に認定されています。

かつしかの元気がでる食堂

健康的な食事として、1食分で主食・主菜・副菜が揃っているメニューで、主菜・副菜400~500kcal、塩分3.3g以下、野菜120g以上の「元気がでるメニュー」があります。副菜やご飯の量が選べるなど、『選べるサービス』も8つ以上。自動血圧計などの健康器具と栄養相談ができるコーナーも設置。

わたしの街のえらべる食堂

東京聖栄大学がアドバイスした「バランスメニュー」を提供。「選べるサービス」は2つ以上。栄養に関する月替わり情報「かつしか知っ得メモ」が掲示されています。



元気食堂でウェイトコントロール!

東京聖栄大学の管理栄養士のアドバイスのもと、元気食堂で食事しながらウェイトコントロールに挑戦できます。栄養相談コースの利用者で、5か月間で約7キロ減量できた人もいます。

協働の仕組み

区民

- 食育ボランティア
  - ・「かつしか知っ得メモ」の配布 など
- 区内飲食店・飲食店組合 など
  - ・活動への協力、アドバイス など

区

- 健康づくり課
  - ・元気食堂の認定・登録
  - ・事業の企画・立案・PR
  - ・飲食店との連携・調整

- 東京聖栄大学
  - ・メニュー開発・カロリー計算、健康情報の提供・栄養相談 など

外食でも健康に良い食事を!

「かつしかの元気食堂」は7店舗でスタートしましたが、区全体に広めるのが目標です。取り組みが負担にならないよう工夫していますが、以前より手間がかかかって大変なのは事実です。それだけに、お客さんが遠くから来てくれるようになった、新しいお客さんが増えたという話をお店から聞くと嬉しくなります。いかに継続していくかが大事なので、多くの方を巻き込んで、「かつしかの元気食堂」を盛り上げていきたいです。



東京聖栄大学 健康栄養学部 准教授 管理栄養士 佐川敦子さん