

令和5年度東京都食生活改善普及運動の実施について

1 趣旨

東京都では、平成25年3月に「東京都健康推進プラン21（第二次）」（以下「プラン」という。）を策定し、区市町村、保健医療関係団体等が連携し、生活習慣病の予防と生活習慣の改善に取り組んでいる。都民の健康面において重要な課題である生活習慣病の発症と進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が必要不可欠である。

については、都民一人ひとりが食生活改善の重要性を再認識し、理解を深め、日常生活で主体的な取組を実践することを目的に、厚生労働省健康局長通知を踏まえて、区市町村や関係団体等と連携しながら本運動を展開する。

2 目標

プランにおける栄養・食生活の目標に定められている、野菜と果物の摂取量の増加、食塩摂取量の減少に加え、バランスよく食べることや牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に焦点を当てた運動を重点的に展開する。

3 テーマ

「野菜をおいしく、バランスよく食べよう」

4 根拠

令和5年度食生活改善普及運動実施通知及び令和5年食生活改善普及運動要綱（厚生労働省）

5 実施期間

令和5年9月1日（金曜日）から同月30日（土曜日）まで

6 実施機関及び実施内容

（1）東京都（本庁）

ア 健康推進課窓口及び職員食堂等でポスター掲示・リーフレット等を配布する。

イ 職員食堂等において「野菜たっぷりバランスランチ・弁当」を提供する（令和5年9月5日から同月8日まで）。

ウ 管理栄養士・栄養士養成施設、関係団体等を対象に「中食に組み合わせてバランスアップ！かんたん野菜レシピ&バランス献立」を募集する。提出されたレシピは、都庁1階アートワーク台座に展示する（令和5年9月4日から同月7日まで）。

エ 区市町村及び関係団体宛てに実施報告の提出を依頼し、実施状況を報告書として取りまとめ、配布して共有する。各自治体の取組のうち、好事例を東京都保健医療局のホームページ（とうきょう健康ステーション）に掲載する。

オ ホームページ等を活用して普及啓発する。

（2）区市町村及び都保健所

ア 上記2の目標について、地域の栄養課題や取組の対象者等を踏まえて効果的な普及啓発を行う。

イ ホームページ等を活用して普及啓発する。

(3) 管理栄養士・栄養士養成施設、公益社団法人東京都栄養士会及び公益社団法人集団給食協会

ア 上記2の目標について、取組の対象者等を踏まえて効果的な普及啓発を行う。

イ かんたん野菜レシピ及び中食と組み合わせたバランス献立を作成する。

【かんたん野菜レシピの作成について】

- ・ 1品当たり野菜を70g以上（芋、海藻、きのこを除く）を使用した主食・主菜・副菜・汁物であること。
- ・ 手に入りやすい食材で、ふだん調理をしない人でも簡単に作れるレシピであること。材料に、カット野菜、冷凍食品、缶詰などを使用して、より手軽さをアピールしたレシピでも可。
- ・ 可能な範囲で、食塩量、牛乳・乳製品の使用に配慮があること。

【中食を組み合わせたバランス献立の作成について】

- ・ かんたんレシピと中食を組み合わせた献立例を併せて作成すること。
- ・ 組み合わせる中食は、惣菜店、弁当屋、コンビニエンスストア、スーパー及び外食店のデリバリー（宅配・出前）等で手に入りやすいもの。
- ・ バランス献立例は、主食、主菜、副菜（副菜は2品でも可）をそろえること。汁物及びデザート・ドリンクの追加は自由（無くても可）。
- ・ 可能な範囲で、牛乳・乳製品との組み合わせに配慮があること。

【応募について】

- ・ 応募可能数は、1人あたり3品までとし、未発表のオリジナル作品に限る。
- ・ 応募作品は、施設名（団体名）を表記し、都庁第一本庁舎1階アートワーク台座への展示（令和5年9月4日から同月7日まで）及び東京都保健医療局ホームページの掲載が可能であること。

(4) 調理師等団体

上記2の目標について、取組の対象者等を踏まえて効果的な普及啓発を行う。