



# 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動

生活習慣を見直そう!

健康寿命を延ばすためには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙といった生活習慣が大切です。この機会に生活習慣を見直し、できるところから健康づくりを始めましょう。

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268

## 1に運動



### 運動で元気な骨を作ろう

骨密度は20～30歳までにピークに達し、その後は加齢に伴って徐々に低下します。適度な運動をすることで、骨にカルシウムが沈着しやすくなる他、骨をつくる細胞の働きが活発になります。ウォーキングや階段歩行など、日常生活の中での運動も有効です。「今より1,000歩多く歩く」「エレベーターを使わない」など自分なりの目標を立てて、楽しみながら運動を継続しましょう。

## 2に食事



### プラス一皿の野菜料理を食べよう

一日に350g以上の野菜を摂取することが大切ですが、6割以上の方が摂取できていません。平均すると一人一皿分約70gの野菜が不足しています。毎日の食生活で、プラス一皿分の野菜料理を取る工夫をしましょう。

- ポイント①** 手間が掛からない食材を選ぶ。
- ポイント②** 冷凍野菜や缶詰などの保存できる野菜を常備する。
- ポイント③** 外食するときは野菜メニューが補えるお店を選ぶ。

## 葛飾区の65歳健康寿命

65歳健康寿命とは、65歳の方が何らかの理由のために、日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです。平成26年度の葛飾区の65歳健康寿命は、男性80.4歳、女性82.4歳で、東京都の平均とほぼ同じです。  
 (東京都福祉保健局調べ)

## 禁煙は健康づくりの第一歩



喫煙をすると、血液中の善玉コレステロールが減少し、中性脂肪や悪玉コレステロール、血糖値が増加するため、メタボリックシンドロームになりやすくなります。また、たばこの煙には多くの発がん性物質が含まれています。健康のために、禁煙をお考えください。

や・さ・いを  
食べよう!

## やさいの目安はさんどの食事です。いつ以上

野菜の良いところをもっと知って食べてもらうための情報が詰まったリーフレットを作成しました。9月30日(金)から保健所・保健センター、「かつしかの元気食堂」認定店(下表参照)などで配布予定です。

# 区民の健康づくりを食生活から応援する「かつしかの元気食堂」



「かつしかの元気食堂」は、区民の健康的な食生活を応援するため、栄養バランスが良いメニューを選べたり、塩分を控える注文ができたりするなど、健康的な食事を選べる飲食店です。現在52店舗を認定しています。

平成28年度から「かつしかの元気食堂～プラス一皿の野菜料理があるお店」を始めました。プラス一皿分の野菜(約70g)を取ることが出来るメニューを提供しています。



## お得なキャンペーンが始まります!

キャンペーン期間 9月22日(木・祝)～12月9日(金)

【内容】「元気食堂マップ」に付いているクーポンを持参し、認定店で対象メニューを注文すると、ドリンク1杯無料など認定店ごとのサービスが受けられます(一部の店舗では利用できません)。

【元気食堂マップ配布場所】9月21日(水)から「かつしかの元気食堂」認定店(下表参照)、保健所・保健センター、区民ホール(区役所2階)などで配布します。区ホームページからも取り出せます。



東京聖栄大学の  
学生が開発!

## 新作「元気ができるメニュー」8種類

### 【メニュー】

- ▶ 鯖のみぞれソース定食
- ▶ ミートローフの柚子胡椒あんかけ定食
- ▶ 具材たっぷり八宝菜定食
- ▶ 豆腐のとろ～り野菜添え定食
- ▶ 蒸し豚と温野菜のにんにくみそ風味定食
- ▶ 鮭の彩り甘酢あんかけ定食
- ▶ 豚のから揚げ野菜あんかけ定食
- ▶ 和風麻婆豆腐定食

【提供開始時期】10月頃

提供日や提供メニューは店舗により異なります。詳しくは、提供店舗へお問い合わせください。



店舗名	所在地	電話番号	定休日
下町カフェ あみちえ	立石3-15-4	3695-0925	水・木曜日
らーめんだいにんぐ ひびき	立石3-18-4	5654-6739	月曜日
宝塔	立石3-31-6	3695-0867	日曜日
★葛飾区役所内 職員食堂	立石5-13-1	3693-5674	土・日曜日、祝日
旬の定食 八十八	立石5-15-19	5671-0882	土(不定休)・日曜日、祝日
★旬の定食 八十八 ウィメンズバル店	立石5-27-1	3693-8128	土・日曜日、祝日、休館日
◎バーディ	立石6-20-8	3697-7978	日曜日、祝日
◎中華料理 安楽	立石6-20-9	3693-1406	水曜日
◎名門餃子酒場	立石6-31-10	5654-8038	なし
◎デリシャス バーディ 寿美鮨	立石7-4-1-2F 立石8-3-6	080-5510-1093 3691-9968	水(夜)・日曜日、祝日 なし
★dining cafe zeroya	奥戸2-44-16	3697-8708	月曜日
味の民芸 葛飾奥戸店	奥戸7-10-10	3696-7531	なし
◎お好み焼 ざいご	青戸3-25-16	3603-7507	不定休
◎青戸 光陽楼	青戸3-27-12	6240-7047	火曜日
和料理 錦	青戸5-8-1	5680-9835	日曜日
+choice	青戸5-14-5-102	5680-5994	土・日曜日、祝日
珍満茶楼	青戸6-4-22	3601-0407	火曜日
★カフェ&レストラン「みずも」	青戸7-2-1テクノ プラザかつしか内	5680-8616	休館日
◎大清軒	青戸7-2-8	3601-4856	日曜日
グリーンカフェ	新小岩1-49-2-3F	5879-4435	土・日曜日、祝日
★ヘニイズ・テラス	新小岩1-51-5-2F	3651-3072	火曜日
新小岩パンスキッチン	新小岩2-2-3-1F	3652-9963	日曜日
◎SPOON	新小岩2-10-7	3653-4303	第1・3・5月曜日
Café Like	新小岩2-14-7-101	3653-5711	日曜日、祝日
和楽亭	西新小岩1-1-3 新小岩公園内	5670-3515	水曜日

店舗名	所在地	電話番号	定休日
◎バル トラットリア クアトロ	西新小岩1-2-5-1F	5671-1973	水曜日
大衆割烹 のぼる	西新小岩1-8-4-1F	3696-4051	月曜日
味処 ひき多	西新小岩1-9-2	3696-4503	日曜日、祝日
◎食事処 島村	西新小岩5-8-3	3691-3374	月・水・金(夜)・日曜日、祝日
和利館	東新小岩1-5-5-101	3696-3003	なし
中国料理 やま平飯店	東新小岩8-31-9	3694-1394	火曜日
鶯庵 やぶ忠	柴又6-1-5	3657-8568	不定休
柴又まの駅・ファンタジア	柴又7-9-16-1F	6657-9675	火・水曜日
★cafe Farine	新宿1-1-15	3607-3180	土・日曜日、祝日
かい&ミュージック グラフ	亀有2-33-9	3602-4544	日・月曜日
味処 三京	亀有3-29-1-B1F	3602-5927	月曜日
とんかつ有馬	亀有5-37-14	3628-5029	水曜日
常盤仙食堂	亀有5-38-10	3605-5632	土曜日
だいどころMARSUN	堀切1-25-6	5654-6444	月曜日
中国菜庵 鳴	堀切4-51-10	3838-0864	火曜日
kitchen café ISEYA	堀切5-20-1-101	6662-6603	火曜日
◎時のわすれもの	お花茶屋1-25-2	3603-5243	水・木曜日
◎嘉月寿司	四つ木2-8-3	3691-3292	月曜日
プティレストランミモザ	金町2-6-1	5699-5451	日(不定休)・月曜日
ときわ食堂	東金町1-19-10	3627-8043	水曜日
レストランみづほ	東金町1-20-3	3609-8147	日曜日
Cafe & Bar brave	東金町2-18-1-106	5876-3352	水(昼)・木曜日(昼)、夜不定休
CAFÉ Sun Y's	西水元2-11-17	5876-3268	日・月曜日、祝日
石臼碾き 手打そば一念	東水元1-16-5	5699-8253	水曜日(祝日は営業、翌日休み)
洋風料理NAKAMURA	東水元4-14-26	3608-2474	水・第3木曜日
★龍や食堂	南水元1-23-12-1F	3609-2508	火曜日

★は新作「元気ができるメニュー」提供店舗です。◎は「かつしかの元気食堂～プラス一皿の野菜料理があるお店」です。定休日は変更になることがあります。営業時間はお問い合わせください。