

発行者 葛飾区保健所生活衛生課 食品衛生担当係（食の安全安心推進会議事務局）

発行日 平成30年11月1日 問合せ3602-1242

裏面 かつしかの元気食堂では、こんなメニューが食べられます

## ジビエってなに??

～お肉にひそむキケンを知っておいしく食べよう～ が開催されました

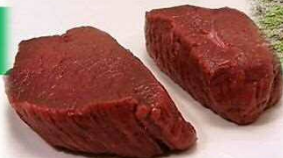
平成30年10月15日、「ジビエ（野生鳥獣肉）」というテーマで、食の安全安心に係る意見交換会が開催されました。  
消費者や食品事業者など、合わせて48名が参加されました。

### 内容①

ジビエ（野生鳥獣肉）の衛生管理  
およびお肉に関する食中毒について  
東京家政大学教授 森田幸雄先生

ジビエには、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、E型肝炎ウイルス、トリヒナ（寄生虫）など様々な病原体が存在します。

絶対に生食はせず、中心部までしっかり加熱して食べましょう。



### 内容②

ジビエを含めたお肉の栄養  
葛飾区保健所  
栄養担当

お肉は、良質なたんぱく質を多く含み、効率的なたんぱく質供給源です。

特に高齢者の方は、お肉を食べましょう。



### 内容③

事業者の取り組み  
東急ストア  
金町店

お肉の衛生管理について



### 内容④

質疑応答や意見交換



## 参加者の声



ジビエという言葉、初めて聞きました。

お肉を生で食べる怖さが、よくわかりました。

これから、必ず火を通して食べるようにします。

友達にも、知らせてあげようと思いました。

来年度もテーマを変えて開催します。ぜひご参加を!!



# かつしかの元気食堂では、 こんなメニューが食べられます

かつしかの元気食堂は、栄養バランスの良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する、区が認定した飲食店です。ぜひ、利用してみてください。

## ～外食でも栄養バランスを～

外食は、栄養バランスが偏りがちです。  
「かつしかの元気食堂」では、主食・主菜・副菜  
が揃ったバランスのよいメニューを選べます。



栄養バランスの  
よいメニューの  
マークです。

- 副菜
- ・ 野菜
- ・きのこ
- ・海草 など

- 主菜
- ・ 魚・肉
- ・ 卵、豆腐など

- 主食
- ・ ごはん
- ・ パン
- ・ 麺 など



## ～野菜、足りていますか～

一日の野菜の摂取目標量は350gです。しかし、実際の野菜摂取量の平均値は288.2gと約70g足りていません。【平成29年国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省）】  
かつしかの元気食堂の「プラス一皿の野菜料理があるお店」では、70g以上の野菜を使った料理を提供しています。また、野菜を200g以上使用した野菜たっぷりメニューや、野菜サイドメニューを提供しているお店もあります。



このマーク  
のお店が目  
印です。



野菜メニュー  
のマークです。



## ～塩分の摂りすぎにご注意！～

「かつしかの元気食堂」のなかには減塩しょうゆ  
を選べる・かけ過ぎ防止しょうゆ差しがあるなど、  
塩分の摂りすぎを予防するサービスを実施している  
お店もあります。

かけ過ぎ防止  
しょうゆ差し



「かつしかの元気食堂」について詳しくは、区ホームページまたは  
葛飾区健康部（保健所）健康づくり課（03-3602-1268）へお問い合わせください