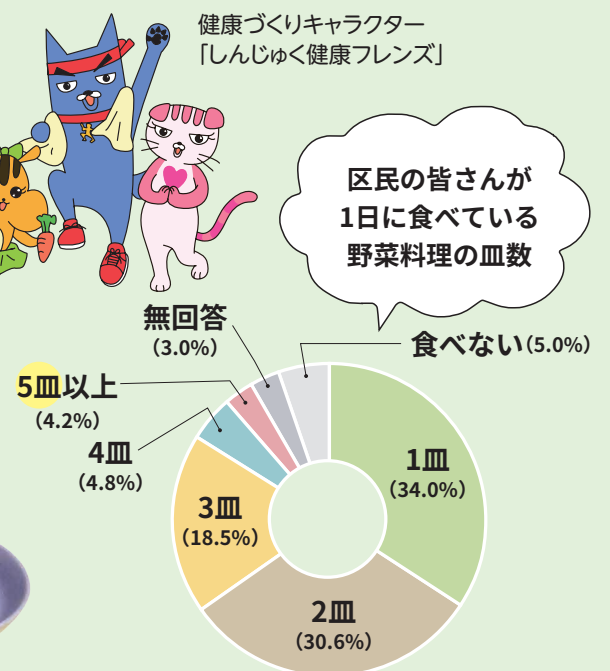


1日に必要な 野菜の量はどのくらい？

健康づくりのために1日に必要な野菜の量は350gです。目安としては直径10cm程度の小皿で**5皿分**の野菜料理を食べると、350g程度の野菜をとることができます。令和4年度の区の調査によると、野菜を1日の摂取目標の350g(約5皿)以上食べている区民は、全体の4.2%という結果でした(右図参照)。全体を平均すると1日約1.95皿しか野菜料理を食べておらず、90%以上の区民は野菜の摂取量が不足しています。



出典:令和4年度新宿区健康づくりに関する調査

野菜をおいしく食べよう！ 1

区役所の食堂でおいしい野菜メニューを楽しめます。

区役所本庁舎の地下1階にある「食堂 けやき」は、和洋中バラエティに富んだメニューがリーズナブルに楽しめるため、職員だけでなく一般のお客さまも多く訪れています。定番人気の日替わり・週替わり定食や小鉢など野菜を多く摂取できるよう工夫されたメニューは数も豊富で、どれも好評です。



毎月8日の「しんじゅく野菜の日」は、こだわりの野菜メニューが登場します！



食堂 けやき 店長

常連さんの声



企画政策課
古谷 和太さん

メニューに野菜が増えてから、しっかり食べたいけど栄養バランスが気になるときに食堂を利用しやすくなりました。定食と迷いますが、私のおすすめはカレーです。野菜がゴロゴロ入っていて、味も抜群です。



日替わりA定食「鶏肉の赤ワイン煮(小鉢付き)」(680円)



日替わりB定食「豆腐ハンバーグのきのこソース(小鉢付き)」(680円)

野菜をおいしく食べよう！ 2

手軽においしく野菜を食べられるレシピや動画の紹介、イベントを行っています。

☎健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階) ☎(5273)3494

野菜の料理講座

野菜のおいしさや魅力を知り、もっと食べるきっかけになるよう、YouTubeで料理講座の動画を配信しています。申し込み方法等詳しくは、新宿区ホームページ(上二次元コード)をご覧ください。



☑区内在住・在勤・在学の方

☑主食・主菜・副菜の揃った1食分の料理の作り方

レシピの例



具たくさんの中華スープ



野菜に首ったけ！

野菜がたっぷりとれるレシピを広報新宿に掲載しています。過去に紹介したレシピは新宿区ホームページ(右二次元コード)でご覧いただけます。



ベジクックイベント

野菜料理を作って写真を撮り、応募すると抽選で100名にオリジナルQUOカード(1,000円分)が当たります。

☑区に住民登録のある小学生以上

☑9月30日(月)(消印有効)までに案内リーフレットで紹介している野菜料理から好きなレシピを選んで調理して写真を撮り、郵送で問合せ先へ。新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも応募できます。

※応募方法等を記載した案内リーフレットは、問合せ先・特別出張所・区立図書館・保健センター等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。

応募しよう！

