

「野菜メニュー店」

永山・多摩センター・唐木田エリア版



旬の野菜は、体にもおいしい

春野菜

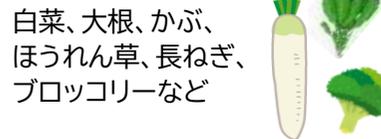
寒い季節に溜まった毒素を取り除き、身体を活性化します。



菜の花、春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラガス、筍、セロリなど

秋野菜

夏に消耗した体力を回復し、冬に備えてエネルギーを体内に蓄えます。



白菜、大根、かぶ、ほうれん草、長ねぎ、ブロッコリーなど

人参、ながいも、じゃがいも、れんこん、ごぼう、きのこなど

夏野菜

身体を冷やして暑さ対策、夏バテ予防に効果的です。



きゅうり、なす、トマト、オクラ、トウモロコシ、ズッキーニ、ゴーヤなど

冬野菜

血行をよくし、身体の冷えを防ぎ、体温を上げます。

おいしく野菜を食べよう！

多摩市産の安心・安全な野菜の直売所をご紹介

Ⓒ 多摩市 & 長野県富士見町共同アンテナショップ Ponte (ポンテ)



開店日時：年始及び施設点検日
午前10時～午後6時
※農産物は早い時間に売り切れる場合があります
場所：永山1-4(グリナード永山1階)

永山・多摩センター・唐木田エリア

ベジ野菜ファースト

一口目は、野菜から！

『野菜ファースト』とは...

食べる順番を変えるだけで、体に脂肪がつきにくく、生活習慣病の予防になる方法です。

この順番で食べる

1. 副菜(野菜・きのこ・海草)



2. 主菜(おかず:肉・魚・卵・大豆)



3. 主食(ごはん・パン・麺・パスタ)



★ 20分以上かけてゆっくり食べる

★ よく噛んで食べる

この2つを野菜ファーストと合わせるとより効果がアップします



多摩市では、「多摩市食育推進ロゴマーク」を目印にネットワークを広げながら、食育を推進しています

多摩市 永山・多摩センター・唐木田エリア 野菜メニュー店一覧

[野菜メニュー店とは・・・]

120g(1日の目標量350gの3分の1量)の野菜がとれるメニューを提供しているお店です。



「野菜メニュー店」は、東京都が都民の食生活をサポートするために進めている事業です。

③⑨ 大戸屋ごはん処
ココリア多摩センター店
落合1-46-1ココリア多摩センター6F
☎042-313-7880



鶏と野菜の黒酢あん定食 890円

④⑤ カフェ・ウェイ
唐木田1-53-15
イリス唐木田203
☎042-337-6272



チキンソテー オニオンペッパーソース(ランチメニュー)870円

④⑥ 恵泉オーガニックカフェ
南野2-10-1
☎042-372-3807

◆野菜の1日の目安量は350g(小鉢5~6皿)です。

料理にすると・・・ **5皿**



1日5皿
食べるには・・・

・1日3食きちんと食べましょう
・朝食で1皿、昼食で2皿、夕食で2皿を目標に
・外食が多い人は、野菜メニュー店を参考に、野菜料理が選べるお店を探しておきましょう

バランスの良い食事のコツ

◆食事に3つの要素を取り入れましょう

①炭水化物

体を動かすエネルギーになる



②たんぱく

筋肉や血液など体を作る



③野菜など

取り込んだ栄養素を効率よくエネルギーに変える。体の酸化を防いで生活習慣病を予防する。



②⑥ 中華 揚子江
馬引沢2-13-12-103
☎042-389-5288



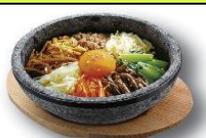
バランス定食(肉野菜炒めの卵帽子のせ、野菜サラダ、ご飯、味噌汁、漬物) 1,000円

③⑦ きっちん空
貝取1-47-9
☎042-316-9927



あんかけやきそば 540円

④⑩ 丈母(ジャンモ)
落合1-46-1
ココリア多摩センター6階
☎042-373-7674



石焼ピビンパ 980円

④⑧ ナチュラント・シルフレイ
永山6-10-2
グリーンハイム尾根2 1F
☎042-376-5065



有機野菜カレー 500円

⑤③ 横丁ワイン酒場LiDO
落合1-11-3 おちあい横丁1F
☎042-400-7445



産直野菜の盛り合わせ 950円

⑦⑪ やみつき味 辛子堂(カラコドウ)
馬引沢2-17-13
パレ・ドール小形102
☎042-375-6070



ピリ辛タンメン 900円

③⑩ イタリアン居酒屋
Ne mare(ねまれ)
貝取1-14-8 神田ハイツ101
☎042-357-0818



彩り野菜のピザ(夜のみ) 1,200円

④⑨ 畑deきっちん
落合1-46-1
ココリア多摩センター6階
☎042-400-0915



美桜鶏の香草焼き 1,180円

④⑦ ナチュラント・シルフレイ
永山6-10-2
グリーンハイム尾根2 1F
☎042-376-5065



ひらげごま(日替わり定食) 870円

⑤⑦ 福祉亭
永山4-2-3-104
☎042-374-3201



日替定食 500円

②⑨ そば酒房 はなわ
永山1-8-17-102
☎042-338-6261



野菜たっぷりぶっかけうどん 950円

⑦⑫ コーヒーショップ 白樺
貝取1-50-15
☎042-376-4586



しょうが焼きランチ(飲み物付き) 1,050円

④⑫ すし 蕎麦 うどん ゆう
落合2-1-10 ソフィア青木葉V
☎042-339-0141



いわし御膳 972円

④④ 日高屋
小田急マルシェ永山店
永山1-18-2
☎042-338-5771



野菜たっぷりタンメン 520円

⑤⑧ 但馬屋 多摩センター店
落合1-46-1
ココリア多摩センター6F
☎042-371-6950



no image

⑩⑩ 多摩永山
情報教育センター内食堂
諏訪2-5-1
☎042-338-0602



日替わり健康定食 600円

⑩⑩ 和食とお寿司のお店 水神
落合1-38
マグレブパーキングビル2F-B
☎042-389-3121



とくとくランチ 1,360円

④⑬ 居酒屋 どんたく
鶴牧2-23-7 AIビル101
☎042-389-1009



なすと野菜と肉の味噌炒めセット 864円

④⑨ 極楽湯 多摩センター店
落合1-30-1
☎042-357-8626



野菜たっぷり極楽ちゃんぽん一般 853円 会員810円

⑤⑨ 日高屋 多摩センター店
落合1-41-1
☎042-338-2206



野菜たっぷりタンメン 520円

☆店舗情報については、令和4年10月現在のものです。都合により変更になる場合がありますので、お出かけの際は店舗にご確認ください。

発行：多摩市健康福祉部健康推進課 情報協力：東京都南多摩保健所