

# 「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

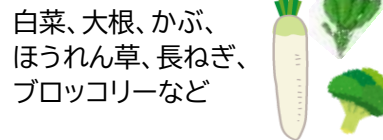
寒い季節に溜まった毒素を取り除き、身体を活性化します。



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

#### 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。



人参、ながいも、じゃがいも、れんこん、ごぼう、きのこなど

### 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



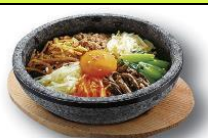
バランス定食(肉野菜炒めの卵帽子のせ、野菜サラダ、ご飯、味噌汁、漬物) 1,000円

③② 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

④④ 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

⑦① 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

③③ 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

④① 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

④① 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

⑦⑦ 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

④② 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

④③ 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