



令和4年2月1日発行

愛知県瀬戸保健所

○本所

〒489-0808

瀬戸市見付町 38 の 1

○豊明保健分室

〒470-1101

豊明市沓掛町石畑 142-20

# 保健所だより

## カット野菜を利用して野菜摂取量UP！！

1日に野菜をどれくらいとればよいかご存じですか？

「健康日本21あいち新計画」では1日あたりの野菜の摂取量の増加を目標としており、愛知県は全国より摂取量が低いため**1日350g以上**を目安としています。

### カット野菜を利用するとメリットがいっぱい



包丁とまな板いらず。野菜を切る手間をかけず、袋から出してそのまま鍋や、お皿に入れられるものもあります。調理器具を洗う時間も節約に。



いろんな野菜が食べられます。カット野菜には数種類は入っている商品もあります。また、近年は種類が増え、炒め用、煮物用、冷凍カット野菜など色々あります。



一玉買うと使い切れない。痛んでいて捨てる。家庭内でできる食品ロス削減のために使い切れるカット野菜を利用してはいかがでしょうか。

### カット野菜の活用方法

煮る：味噌汁、スープ、カレー、シチュー、鍋  
炒める：焼きそば、焼うどん、野菜炒め



# 食育推進協力店

食育推進協力店とは・・・

愛知県では、飲食店における栄養成分表示を始め、食育や健康に関する情報を提供する施設を「食育推進協力店」として登録し、県民への健康づくりに関する情報発信等にご協力いただいています。

下記の店舗は、一般飲食店で掲載を希望している店舗です。

事業所等この事業にご協力頂いてる施設は左のシールが店舗内に貼られていますので、こちらを目印にご利用ください。



<一般飲食一覧>

## 瀬戸市

- Berry Berry Café
- Café & Dining  
ラ・フィューユ瀬戸店
- Patisserie EISENDO  
瀬戸店
- うなぎのふじ川
- うなぎのやすじ
- カフェ&ダイニング  
LEPAN (ルパン)
- とうふ屋しろ
- 山楽
- 有限会社 華菱

## 東郷町

- 旬彩台所 TAKAHASHI
- カラオケ喫茶ふくろう
- 3 P i e c e

## 尾張旭市

- Patisserie EISENDO  
尾張旭店
- すし茶屋 又兵衛
- ララ・セサミ
- 季節のキッチン
- 高砂ベルシュ
- さもと館

## 豊明市

- 麺達本店

## 長久手市

- カフェ・ド・クリエ  
愛知医科大学病院店
- カフェダイニング旬彩
- レストラン「オレンジ」
- 愛知医科大学2F  
ダイニングカフェ  
「シトラス・たちばな」

## 日進市

- PATISSERIE結
- あい工房
- コメダ珈琲店  
日進竹の山店
- しょうゆ亭
- タンドリーキッチン  
日進店
- ブリットボウル
- ベーカリーあゆみ
- 麵処 角屋
- 菓子工房モンテドール
- 一般社団法人 S O W H A T
- ポレポレハウス

愛知県瀬戸保健所 本所・豊明保健分室の直通電話番号（ダイヤルイン）等の案内			
愛知県瀬戸保健所本所		E-mail seto-hc@pref.aichi.lg.jp	総合相談電話
総務企画課	総務・企画グループ	医療給付（指定難病・小児特定疾病・特定不妊治療等）、 医師等免許	0561-21-1699 0561-82-2196
環境・食品安全課	環境指導グループ	エイズ・感染症（結核を除く）、環境衛生施設の指導、 薬剤師等免許	0561-82-2197
	食品指導グループ	食品関係施設の営業許可及び指導、調理師等免許	0561-82-2198
健康支援課	地域保健グループ	生活習慣病・結核・難病・栄養・歯科等相談、栄養士等 免許	0561-82-2157
	こころの健康推進グループ	精神保健福祉・メンタルヘルス・ひきこもり相談	0561-82-2158
愛知県瀬戸保健所豊明保健分室		医療給付・許可・ 免許等	0562-92-9133 総合相談電話 0562-92-1699
愛知県瀬戸保健所本所 FAX		0561-82-9188	愛知県瀬戸保健所豊明保健分室 FAX 0562-93-8947