



優秀賞

W ひじきのパリパリ焼き



海のひじきも陸のひじきも栄養価が高いため、この2つを使ったメニューを考えました。ポン酢をつけてもおいしいです。



渡辺 望
(深川第三中学校)

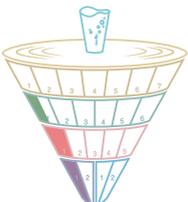
材料・分量 (4人分)

- 芽ひじき (乾) 10g
- おかひじき 60g
- さくらえび 13g
- 卵 4個
- 薄力粉 大さじ5
- 片栗粉 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- ごま油 小さじ2
- レッドチェダーチーズ
..... 40g
- ポン酢 (しょうゆ)
..... 小さじ4

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
226kcal	1.1g	12.3g	2.7mg	225mg	1.7g

作り方

- ① ひじきを洗ってボールに入れ、水で戻す。
- ② おかひじきは洗い、キッチンバサミで食べやすく切る。チーズは、1.5cm角に切る。
- ③ ボールに卵を入れて溶き、①、②、薄力粉、片栗粉を入れて混ぜ、さらにさくらえびを加えて混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、オリーブオイルを薄くしき、③の半量を薄く広げて両面をこんがり焼く。
- ⑤ ごま油を回しかけて皿に移す。
- ⑥ 熱いうちに薄く切ったレッドチェダーチーズをのせる。(チーズが溶けない場合は、フライパン等でフタをしておくと良い)
- ⑦ 同様にもう1枚焼く。好みでポン酢をつける。



主食 0.0つ
 副菜 0.5つ
 主菜 1.0つ
 牛乳・乳製品 1.0つ
 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



絶品鉄カルハンバーガー



- ・肉から出た肉汁はソースに使用します。
- ・卵アレルギーなので片栗粉で代用しました。
- ・フードプロセッサーで材料を混ぜるので簡単にできます。

材料・分量（4人分）

- | | | |
|-----|------|----------|
| A | 牛ひき肉 | 280g |
| | 豆乳 | 大さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1/2 |
| | こしょう | 少々 |
| | 片栗粉 | 大さじ1・1/2 |
| | B | 高野豆腐 |
| 小女子 | | 6g |
| 小松菜 | | 1株 |
- イングリッシュマフィン
..... 4個
- バター..... 30g
- サラダほうれん草..... 40g
- トマト（スライス）... 4枚
- カマンベールチーズ... 50g
- | | | |
|---|---------|--------------|
| ソ | ケチャップ | 大さじ2 |
| | ウスターソース | 大さじ1/2 |
- ス 砂糖..... 小さじ1/2
- フライパンに残った肉汁
- スライストマト（飾り用）
..... 8枚
- サラダほうれん草（飾り用）
..... 20g



主食 1.0つ
副菜 2.0つ
主菜 2.5つ
牛乳・乳製品 0.5つ
果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



笹田 健太郎
(深川第五中学校)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
471kcal	2.6g	24.2g	2.8mg	120mg	2.0g

作り方

- ①高野豆腐はお湯で戻して絞り、小さく切る。
- ②フードプロセッサーにBを全て入れて混ぜ、さらにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ボールの中に出して、粘りけが出るまで練る。
- ④4等分にし、空気を抜くようにたたいてハンバーグの形に成形し、中に4等分にしたカマンベールチーズを入れる。
- ⑤テフロンフライパンで両面をじっくり焼く。
- ⑥パン・バター・ほうれん草・トマト・ハンバーグ・バター・パンの順ではさむ。
- ⑦フライパンに残った肉汁の中に、ソースの材料を入れ、煮つめ、小皿に盛る。飾り用のトマトとサラダほうれん草と一緒にハンバーガーの横にそえる。
- ⑧ソースをハンバーガーにかけて食べる。



和風グラタン



旬なかぼちゃを使いました。
カルシウムを含む食材を
たくさん使いました。

- 材料・分量（4人分）
- 蒸しかぼちゃ…………… 200g
 - 木綿豆腐…………… 60g
 - 牛乳…………… 小さじ1
 - 芽ひじき(乾) …… 1.8g
 - 油揚げ…………… 1/2枚
 - 人参…………… 25g
 - サラダ油…………… 1.8g
 - だし汁…………… 75ml
 - しょうゆ…………… 大さじ1/2
 - 砂糖…………… 小さじ1・1/2
 - ごま油…………… 小さじ1
 - ごま…………… 大さじ1
 - じゃこ…………… 大さじ1
 - ねぎ(刻み) …… 大さじ1
 - 溶けるチーズ…………… 120g
 - 塩…………… 少々
 - こしょう…………… 少々



主食 0.0つ
 副菜 1.0つ
 主菜 0.0つ
 牛乳・乳製品 1.5つ
 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



小澤 環
 川野 幸笑
 (深川第七中学校)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
210kcal	1.5g	11.7g	1.2mg	270mg	2.4g

作り方

- ① ボールに蒸しかぼちゃ、木綿豆腐、牛乳を入れ、つぶしながら混ぜる。
- ② ①にひじきの煮物を入れる。
- ③ ごま油でごま、じゃこ、刻みねぎを炒める。
- ④ ②に③を混ぜる。
- ⑤ グラタン皿に④、チーズをのせ、オーブントースターで5分焼く。
- ⑥ 好みで塩、こしょうを振りかける。



優秀賞

レバーのタコライス風



- 材料・分量（4人分）
- 豚レバー…………… 400g
 - 小松菜…………… 1束
 - チーズ…………… 100g
 - 卵…………… 4個
 - 水菜…………… 1/2束
 - トマト…………… 4個
 - 米…………… 3合
 - にんにく…………… 1片
 - しょうが…………… 1片
 - サラダ油…………… 大さじ1
 - A { ケチャップ… 大さじ2
 - ウスターソース…………… 大さじ2
 - B { 塩…………… 少々
 - こしょう…………… 少々
 - 酒…………… 大さじ1
 - カレー粉…………… 小さじ2

ひき肉をレバーに変え、レタスのかわりに小松菜にして鉄とカルシウムを多く摂れるようにしました。



川野 碧
(亀戸中学校)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
786kcal	1.9g	42.1g	18.2mg	394mg	4.5g

- 作り方
- 牛乳にレバーを10分浸し、臭みを抜く。
 - 牛乳から、レバーを取り出し、流水でよく洗う。
 - ①米は給水し炊いておく。
 - ②小松菜はゆでて細かく切る。
 - ③水菜は細かく切る。トマトは角切りにする。
 - ④卵はゆでて、半分に切っておく。
 - ⑤にんにくとしょうがをみじん切りにし、油で炒める。
 - ⑥レバーを細かく切って加え炒める。
 - ⑦AとBを加え炒めながら味付けをする。
 - ⑧ご飯を盛付け、⑦、小松菜、チーズ、水菜、トマト、ゆで卵をのせる。



- 主食 2.0つ
- 副菜 3.0つ
- 主菜 4.5つ
- 牛乳・乳製品 1.5つ
- 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



ネギと小松菜の豚肉ロール・桜エビソースがけ



カルシウムと鉄分がバランスよく取れ、お弁当のおかずとしても Good！
時短、簡単に作れます。

太田 風奏
(第三亀戸中学校)

材料・分量 (4人分)

- 豚ロース薄切り …………… 8枚 (240g)
- 小松菜…………… 8本 (80g)
- 長ねぎ…………… 160g
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 薄力粉…………… 適量
- ごま油…………… 大さじ1
- しょうがスライス…………… 2枚
- 桜エビ } 長ねぎ (みじん切り) …………… 大さじ3
- } しょうゆ…………… 大さじ1
- } オイスターソース …………… 小さじ1
- } 豆板醤…………… 小さじ1
- } 砂糖…………… 小さじ2/3
- } さくらえび… 大さじ2
- } サラダ油…………… 大さじ1

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
261kcal	1.1g	13.6g	1.1mg	70mg	1.6g

作り方

豚肉ロールを作る。

- ①小松菜を半等分にし、茎と葉の部分に分ける。
- ②長ねぎは8cm長さに切り、8本用意する。
- ③豚肉に軽く塩、こしょうで下味をつける。
- ④③の豚肉の上に、小松菜の葉の部分のをのせ、その上に長ねぎと小松菜の茎の部分のをのせてしっかりと巻いたら巻き終わりの部分に小麦粉をつけてとめる。(焼いている途中にはがれないようにしっかりとめる。)
- ⑤フライパンにごま油をしき、中火に熱し、しょうがを加え、香りがしてきたら④を入れる。火加減は中火～弱火に調整しながら、全体を転がしながら焼く。(しょうがのスライスが小さくなってきた頃が焼き上がりの目安。)

桜エビソースを作る。

- ⑥ボールを用意し、さくらえびと油以外の材料を全て入れてよく混ぜる。
- ⑦フライパンにサラダ油を熱してさくらえびがカリッとすするまで焦がさないように炒めたら、熱いうちに⑥の中に入れて混ぜ合わせる。
- ⑧⑤の豚肉ロールに⑦の桜エビソースをかけて完成。



主食 0.0つ
 副菜 1.0つ
 主菜 2.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



チーズたっぷり、レバーのあげぎょうざ

材料・分量 (4人分)		
豚レバー	100g	
牛乳	少々	
玉ねぎ	1/4個	
サラダ油	小さじ2	
A	ケチャップ	小さじ4
	カレー粉	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
アーモンド	20g	
ピザ用チーズ	50g	
ぎょうざの皮	20枚	
薄力粉	少々	
水	少々	
サラダ油	適量	

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
255kcal	0.7g	12.1g	4.0mg	103mg	1.7g

- 作り方
- レバーは水で洗い、牛乳に10分程浸して臭みをとる。水気をとり、細かく刻む。
 - 玉ねぎはみじん切りにする。
 - アーモンドは粗めに刻む。
 - フライパンにサラダ油を熱し、①を色が変わるまで中火で炒めたら、②とAの調味料も加えて味を整えて、火を止める。
 - ④に③とピザ用チーズを加えて混ぜ合わせる。
 - ⑤を20等分して、それぞれ餃子の皮にのせ、水で溶いた薄力粉を皮のフチに塗り、3辺を合わせるように包む。
 - 180℃の油できつね色になるまで揚げる。

主食 0.5つ
 副菜 0.0つ
 主菜 1.0つ
 牛乳・乳製品 1.0つ
 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

レバーが苦手でも食べられる！
細かく刻んだレバーを、チーズ・カレー粉・ケチャップでミートソースの様な味付けにしているので食べやすいです！



宮本 遥
(大島西中学校)





切り干しがんも



干物と野菜などを入れることで、鉄とカルシウムがたくさん摂れ、吸収もよくなります。

材料・分量（4人分）

- 木綿豆腐…………… 400 g
- A { 戻した切干大根…………… 60 g
- 戻した芽ひじき…………… 20 g
- 戻した干し椎茸…………… 1 枚
- オリーブ油…………… 大さじ1
- しょうが…………… 2 g
- 人参…………… 20 g
- B { しょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- 水…………… 150ml
- だしの素…………… 大さじ1/2
- C { 溶き卵…………… 1 個分
- 片栗粉…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 茹で枝豆（鞘から出す）…………… 12粒
- さくらえび…………… 3 g
- サラダ油…………… 適量
- ポン酢（つけだれ）… 適量



(2000~2400kcalのコマ)

- 主食 0.0 つ
- 副菜 0.5 つ
- 主菜 1.5 つ
- 牛乳・乳製品 0.0 つ
- 果物 0.0 つ



張谷 光
(砂町中学校)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
249kcal	1.7g	10.4g	2.2mg	180mg	2.3g

作り方

- 豆腐は耐熱皿にのせ、電子レンジで500w2分30秒かけ、皿を傾け、30分ほど置き、しっかり水気をきっておく。
- ①Aは水で戻してよく絞る。
 - ②人参・しょうが・椎茸はせん切りにする。
 - ③豆腐は320gくらいになるまでよく水気を絞り、つぶす。
 - ④フライパンに油をひき、しょうがを加え炒め、人参・切干大根・ひじき・椎茸を加えて炒め、Bを加えて汁けが飛ぶまで煮る。
 - ⑤③にCを加えて混ぜ、④・枝豆・さくらえびを入れて混ぜる。
 - ⑥⑤を丸める。
 - ⑦フライパンに1cmくらい油をしき、180℃まで温める。片面がキツネ色になるまで3分くらい焼き、裏返し火を少し弱めて、キツネ色になるまで3分くらい焼いて完成。好みでポン酢をかける。



優秀賞

しらすたっぷり！シャキシャキピッツァ



ネギが入った爽やかなピッツァに仕上がりました。カルシウム・鉄分豊富なさくらえび・しらす・ひじきをトッピングしました。



村上 太野
(第二砂町中学校)

材料・分量 (4人分)

- 強力粉…………… 250g
- 薄力粉…………… 100g
- ドライイースト… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1弱
- お湯 (40℃) …… 260ml
- しらす…………… 50g
- さくらえび…………… 10g
- 芽ひじき (乾) …… 5g
- 高野豆腐…………… 5g
- ねぎ (万能ねぎ) …… 適量
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- とろけるチーズ…………… 100g

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
480kcal	2.3g	21.3g	1.8mg	300mg	3.0g

作り方

- ① しらすは熱湯をかけておく。ひじきは、水で戻しておく。
- ② 強力粉、薄力粉、ドライイースト、塩を混ぜる。
- ③ 高野豆腐をすりおろして、粉状にして②に混ぜる。
- ④ 40℃のお湯を③に少しずつ入れて混ぜながらひとまとまりにする。
- ⑤ ④にラップをかけ、暖かい場所で30分間発酵させる。
- ⑥ オープンを230度に予熱する。
- ⑦ ⑤の生地をオープンシートの上で丸く伸ばし、しょうゆとマヨネーズを混ぜたソースを生地に塗る。
- ⑧ ⑦の上に、チーズをのせ、その上からしらす、さくらえび、ひじきをのせて12分焼く。
- ⑨ 焼き上がったピザに、刻んだねぎをちらし、できあがり。



- 主食 1.5つ
- 副菜 0.0つ
- 主菜 1.0つ
- 牛乳・乳製品 2.0つ
- 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



優秀賞

レバー入りカレー



- 鉄分を多く含むレバー・小松菜、鉄分の吸収を高めるビタミンCを多く含むパプリカを入れました。
- 赤・黄・緑色の野菜を入れることで色合いをよくしました。
- ごはんを白米ではなく十五穀米に、さらにカルシウムを含むパルメザンチーズを入れました。



吉田 葵
(第三砂町中学校)

材料・分量 (4人分)

A	十五穀米	2合
	パルメザンチーズ	小さじ8
B	鶏レバー	250g
	牛乳	100ml
	オリーブオイル	大さじ1
	にんにく	1片
	しょうが	10g
	ナツメグ	少々
	小松菜	1束
	オリーブオイル	大さじ1
	人参	1本
	玉ねぎ	2個
ローリエ	1枚	
鞘から出した枝豆	25粒	
赤パプリカ	1/2個	
黄パプリカ	1/2個	
水	400ml	
甘口カレールー	5個	

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
647kcal	3.0g	25.6g	10.9mg	285mg	9.0g

作り方

- ①十五穀米を炊く。
- ②牛乳にレバーを10分浸し、臭みを抜く。
牛乳から、レバーを取り出し、流水でよく洗う。
★レバーの取り扱いには注意する。
フライパンにオリーブオイルをしき、にんにく・しょうが・レバーを加え、完全に火が通るまで焼き、ナツメグをかける。
- ③人参は、一口大に切り、フードプロセッサーにかけ、みじん切りにする。小松菜は根っこを切り、3cmくらいに切って、フードプロセッサーにかけペーストにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルをしき、人参・玉ねぎをローリエと一緒に炒める。
しんなりしたら、枝豆、色紙切りにしたパプリカを加え、さらに炒める。炒めたレバーと小松菜を加え、水を加えて沸騰させる。いったん火を止め、ルーを加える。
- ⑤ごはんが炊けたら、粉チーズを加え混ぜる。
- ⑥皿に、ごはんを盛り、ルーをかける。



主食	1.0つ
副菜	4.0つ
主菜	2.0つ
牛乳・乳製品	1.0つ
果物	0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)



鮭骨丸ごと肉団子スープ



鮭骨が丸ごと入った肉団子や、小松菜、牛乳などが入っていてカルシウム、鉄分がたくさん取れます。



遠藤 妃美
(第四砂町中学校)

材料・分量 (4人分)

- 鮭水煮缶 (骨入り) 1缶
- 豚ひき肉 150g
- 長ねぎ (みじん切り) 10cm分
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 酒 大さじ1
- 卵 1個
- 片栗粉 小さじ3
- しょうが (チューブ) 3cm分
- 水 700ml
- じゃが芋 中1個
- 木綿豆腐 300g
- 小松菜 2株
- かに風味かまぼこ 5本
- 味噌 大さじ1・1/2
- 牛乳 100cc



主食 0.0つ
 副菜 0.5つ
 主菜 3.0つ
 牛乳・乳製品 0.0つ
 果物 0.0つ

(2000~2400kcalのコマ)

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
304kcal	1.8g	25.3g	2.7mg	260mg	1.8g

作り方

- ① 鮭缶の汁は鍋に、身と骨はボウルに入れる。
- ② 鮭の骨を砕くようにボウルの中で木べらでつぶす。
- ③ ②のボウルにA入れて混ぜる。
- ④ 鮭缶の汁が入った鍋に水を入れて沸かし、③をスプーンですくって入れる。
- ⑤ 半月のうす切りにしたじゃが芋を入れて火が通るまで煮る。
- ⑥ 2cm角に切った豆腐、3cmの長さに切った小松菜、1cmの長さに切ったかに風味かまぼこを入れ、火が通ったら味噌を溶かし入れる。
- ⑦ 牛乳を入れて、温まったら出来上がり。



優秀賞

あさりのあんかけ茶碗蒸し

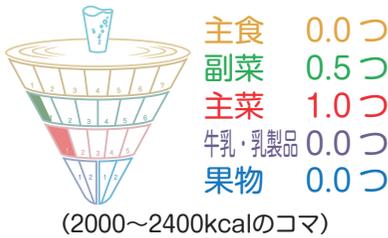
材料・分量 (4人分)

- あさり缶 1/2缶 (80g)
- きくらげ (乾) 2g
- 芽ひじき (乾) 2g
- 卵 2個
- 水 カップ1・1/2
 - 粉末和風調味料 小さじ1
- A {
 - 酒 小さじ1/2
 - 薄口しょうゆ 小さじ2
 - 塩 少々
- 小松菜 1株
- 水 100ml
- 薄口しょうゆ 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1/2
 - 塩 少々
 - 粉末和風調味料 小さじ1/2
 - (片栗粉 小さじ1
 - 水 小さじ1
- 枝豆 (冷凍) 5房

エネルギー	塩分	たん白質	鉄分	カルシウム	食物繊維
68kcal	1.0g	6.3g	5.1mg	69mg	0.9g

作り方

- ①あさり缶は汁とあさりに分けておく。冷凍枝豆をもどしてさやから出しておく。
- ②ひじき・きくらげをそれぞれ水で戻し、きくらげは食べやすい大きさに切る。
- ③あんを作る。水100mlとあさり缶の汁を火にかける。
- ④沸騰した③にBを加え、調味する。
- ⑤小松菜を細かく刻み、あさりの身と一緒に④に加える。
- ⑥水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑦ボールに卵を割り入れ溶きほぐす。Aを加え混ぜ合わせ、ざるでこす。
- ⑧器にひじき、きくらげ、⑦を均等に入れ、強火で1分、弱火で10分蒸す。
- ⑨蒸しあがる前にあんを温め直し、蒸しあがった⑧にあんをかける。
- ⑩枝豆を上のにのせてできあがり。



温かなくても、冷たくてもおいしく食べられます。



岸 由都希
(第二南砂中学校)



食べることも
トレーニング!

運動している人のバランス食

しっかりと てきりょうの たっぶりの

主食 + **主菜** + **副菜 1・2** + **牛乳乳製品** + **果物** を
毎食そろえましょう!



日本人に不足しがちな栄養素 鉄とカルシウム



鉄を
多く含む食品



レバー 赤身の肉

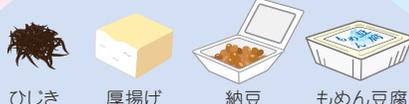


あさり かつお

鉄の働き

赤血球の成分として全身に
酸素を運ぶ。

鉄もカルシウムも
多く含む食品



ひじき 厚揚げ 納豆 もめん豆腐



きくらげ 小松菜 大根の葉 煮干し



カルシウムを
多く含む食品



わかめ



牛乳



干しえび

カルシウムの働き

強い骨や歯をつくり、体のさま
ざまな機能を調整する。

運動（スポーツ）をするうえで、栄養素を意識した食事をすることはとても大切です。エネルギー源になる「糖質」・「脂質」、筋肉をつくる「たんぱく質」に体調を整える「ビタミン」・「ミネラル」が加わり、**五大栄養素**といいます。この他にも**食物セニイ**など体にとって必要な栄養素があります。

食品はこれら栄養成分の集合体！カルシウムを多く含む食品や鉄分を多く含む食品などそれぞれに特長を持っています。

食事は、3食きちんと食べることを基本に食品を上手く組み合わせて食べる必要があります。そのためには、主食（パン・ご飯・麺類）+主菜（肉・魚・卵・大豆製品）+副菜（野菜・きのこ・海草）+牛乳・乳製品+果物がそろうように意識すると栄養素もまんべんなく摂ることができます。また、水分補給も大切です。

食事のポイント

- 朝食**：主食をしっかり食べて、1日の活力源となる糖質の確保を。
- 昼食**：主菜を多めに、午後のエネルギー源を主食で補給。
- 補食**：糖質で集中力を高め、たんぱく質で疲労回復を。
- 夕食**：運動後は、なるべく早く食べるのが理想。

1日の疲労回復と明日への活力を。

水分補給：運動中は15～30分ごとに、こまめに水分補給を。



鉄 (Fe) の摂り方

1日当たりの推奨量

年齢	男性(mg/日)	女性(mg/日)
6～7歳	6.5	6.5
8～9歳	8.0	8.5
10～11歳	10.0	10.0(14.0)
12～14歳	11.5	10.0(14.0)
15～17歳	9.5	7.0(10.5)
18～29歳	7.0	6.0(10.5)
30～49歳	7.5	6.5(10.5)
50～69歳	7.5	6.5(10.5)
70歳以上	7.0	6.0

女性の()内の数値は月経がある場合の推奨量です。

吸収を助ける成分

動物性たんぱく質(肉・魚介類)
ビタミンC(野菜・果物)

吸収を妨げる成分

タンニン(お茶・コーヒー)
フィチン酸(豆・穀類の外皮)
過剰の食物繊維(サプリメント)

カルシウム (Ca) の摂り方

1日当たりの推奨量

年齢	男性(mg/日)	女性(mg/日)
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1,000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	650
30～49歳	650	650
50～69歳	700	650
70歳以上	700	650

吸収を助ける成分

ビタミンD(魚介類・きのこ)
ビタミンC(野菜・果物)
ビタミンK(納豆・緑黄色野菜)
乳糖(牛乳・乳製品)
クエン酸(果物・酢)

吸収を妨げる成分

シュウ酸(ほうれん草)
フィチン酸(豆・穀類の外皮)
リン酸(加工食品・インスタント食品)
過剰の食物繊維(サプリメント)

第二次

江東区食育推進計画

～周知から実践へ～



発行 江東区健康部(保健所)健康推進課
TEL.3647-6713

発行日 平成27年11月発行

城東保健相談所 TEL.3637-6521

深川保健相談所 TEL.3641-1181

深川南部保健相談所 TEL.5632-2291

城東南部保健相談所 TEL.5606-5001