

らく楽ベジってなに？

足立区民の推定野菜摂取量は 213 g で、国が推奨する 350 g には 100 g 以上不足しています（R 6 食習慣調査結果）。「野菜が体によいことはわかっているけど、忙しくて不足しがち」という方も多いのでは？
そこで、区では「**らくして**」「**たのしく**」野菜が食べられる「**楽ベジ**」のアイデアやレシピの動画を、ご紹介しています。

詳しくはコチラ



ちょっとした工夫 de 楽ベジ

野菜をレンチン



冷凍野菜、カット野菜
を上手に活用



多めに作って
保存



6月19日は 青果店 de 楽ベジ

野菜を食べて **ベジタベエコバック** をもらおう！

6/19 (木)に区内青果店(28 店舗)で野菜を購入した方(各店舗先着 25 人)にプレゼント！

※配付基準は店舗によって異なります。対象店舗は区ホームページをご確認ください。

なくなり次第終了

詳しくはコチラ



「ちょこ活」のすすめ 6月のちょこ活ポイント

区では野菜を食べるベジタベと合わせて、毎日の生活に無理なく運動を取り入れる「ちょこ活」をおすすめています。
区ホームページでは 50 種以上のウォーキングコースを掲載していますので、参考にして歩いてみませんか？

6/7 (土)・8 (日) しょうぶまつり & 世界の食広場 (スタンプラリー)

詳しくはコチラ



予約不要

野菜を食べて、ベジチェックにチャレンジ

手のひらをかざすと野菜摂取量がわかる

350 g 以上野菜がとれている結果だった方には、アップルウォッチ等が当たる **応募カード**をお渡しします(常設会場は除く)。

詳しくはコチラ



日にち	会場	時間	備考
6 / 1 (日)	舎人地域学習センター	10:00 ~ 16:00	
6 / 7 (土)	ギャラクシティ	10:00 ~ 16:00	
6 / 8 (日)	ポンテポルタ千住※1	10:00 ~ 17:00	下記参照
6 / 13 (金)	足立成和信用金庫 竹の塚支店	10:00 ~ 13:00	野菜の販売あり
6 / 14 (土)	イトーヨーカドーアリオ西新井店	10:00 ~ 16:00	食品売場の実演コーナーで開催
6 / 28 (土)	ポンテポルタ千住※1	10:00 ~ 17:00	下記参照
6 月中常設	セブン-イレブン 8 店舗 実施店舗等、詳細は右の二次元コードよりご確認ください。		応募カードの配付等無し
6 月中常設	すこやかプラザ あだち		応募カードの配付等無し

※1 ポンテポルタ千住

6 月は、1 カ月間「あだちベジタベライフスタンプラリー」を開催！ ※景品交換会は 6 月 28 日
6 月 8 日は、ライフ (ポンテポルタ千住店) でミッションゲームを実施します。



寛永 2 年 (1625 年) に開宿した千住宿が、令和 7 年 (2025 年) に開宿 400 年を迎えます。千住のまち歩きもおすすめ！



6月は食育月間



6月は野菜を食べる1ヵ月

らくして たのしく 楽ベジ



あだちベジタベライフ協力店で

楽ベジメニューを食べて プレゼントを当てよう！

野菜の
詰合せ

北足立市場協会協賛

10名様



アップルウォッチ

1名様



ホットプレート

2名様

足立区
オリジナル
グッズ
50名様



野菜をおいしく
食べる調味料
味の素 (株)
キュービー (株) 協賛
40名様

計103名



食べた回数だけ応募できる！
ベジタベ店一覧は中面へ



※写真はイメージです。

らくして たのしく 楽ベジ



足立区 ことろからたの健康づくり課

☎ 03-3860-5433

楽ベジメニューを食べて プレゼントを当てよう!

6月中、楽ベジメニューを食べてもらえる**応募カード**の
二次元コードから応募して、抽選で豪華賞品をゲット!

A 1

手打ちうどん
さめき茶屋

足立区栗原 3-25-13
☎ 03-3890-9540

1日に必要な野菜量の半
分以上がとれる!



スタミナうどん
1,000 円

A 2

テイクアウト
浜町 和さんど

足立区西竹の塚 1-16-4
☎ 03-3898-0035

にんじんを塩麹マリネに
し、豆乳入りの食パンで
はさんだ和さんど



塩麹マリネの
にんじんさんど
290 円

A 3

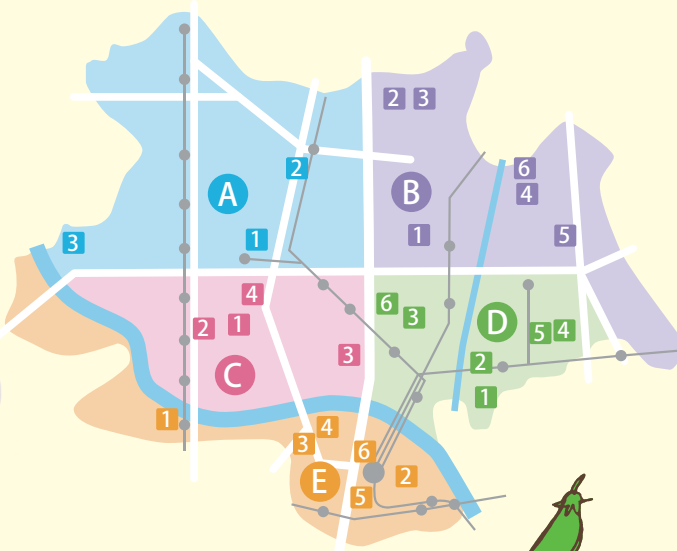
キッチンとれたて

足立区鹿浜 2-44-1
足立区都市農業公園
☎ 03-3853-4114

公園で収穫したピーツを
使用。暑い時期におすす
めの飲むサラダ



ピーツの冷製スープ
600 円



応募カード
配付期間
令和 7 年
6/1日 ~ 6/30日

応募
申込期間
令和 7 年
6/1日 ~ 7/6日

B 1

テイクアウト
焼小籠包 ぎょうざ
樹苞

足立区一ツ家 2-22-4
☎ 090-2342-2653

いろいろな種類の野菜を
手作り点心と一緒に楽しく、
美しく



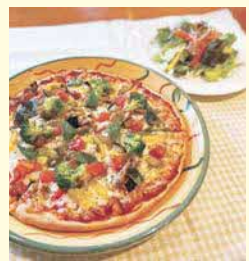
Restore box
(レストアボックス)
1,190 円

B 2

一粒の麦

足立区花畑 4-34-16
☎ 03-5242-8807

色鮮やかな野菜をトッピ
ングした具沢山ピッツァ



野菜たっぷりピッツァ
(ミニサラダ付き)
1,200 円

B 3

桜花亭カフェ

足立区花畑 4-40-1
☎ 03-3885-9795

一汁三菜がそろってパ
ランスもボリュームも満点



牛丼ランチ
900 円

C 1

テイクアウト
パン工房
ときわ堂食彩館

足立区興野 1-11-8
☎ 03-3848-2255

栄養満点のブロックリーと
カニカマを白パンにサンド



ブロッコリー &
カニカマサンド
518 円

C 2

マーガレットママ

足立区扇 3-13-10
アズマビル
☎ 03-3856-1122

mom(母)として、たくさ
んの野菜を食べて欲しい!
そんな気持ちで作る料理
を提供



カブとアンチョビの pasta
880 円

B 4

中国料理 辰善

足立区神明南 2-7-18
☎ 03-3605-6094

ゴロゴロ野菜が入った
スープの、だしがきいた
カレーラーメン



野菜たっぷり
カレーラーメン
1,000 円

B 5

アルコバレーノ
Arcobaleno

足立区大谷田 5-15-14
☎ 03-5856-2293

かつおとあさりの出汁を
使った、季節野菜たっ
ぷりのスパゲッティ



アルコバレーノ
(いろいろな野菜とお出汁
のペペロンチーノ)
1,400 円

B 6

カラオケ花道

足立区神明 3-5-13-102
☎ 03-3628-2661

野菜がたっぷり入った体
にやさしい、おいしい
スープ



野菜スープ
850 円

C 3

かれーうどん本郷

足立区梅田 7-9-1
☎ 080-4941-0052

ベジ・ファーストとして、
サラダを提供。彩り野菜を
のせた「かれーうどん」は
4種類から選べる



手打ち
かれーうどん
1,000 円

C 4

美健食彩いろは

足立区西新井本町
5-6-13 1F
☎ 03-6806-4614

SPF 豚バラを、10 種の
野菜といろいろな薬味で



おいしい〜へるしい〜
サムギョブサル
(1 セット豚バラ 220 g +
10 種野菜)
1,980 円

D 1

やきとり大吉 綾瀬店

足立区綾瀬 2-37-1
☎ 03-3601-1171

サニーレタス・トマト・水菜・
フライドオニオンを、オリ
ジナルドレッシングで



3 種の野菜サラダ
495 円

D 2

小尾羊 綾瀬店

足立区綾瀬 4-6-12
☎ 03-5673-3389

たっぷりの野菜と 150g の
ラム肉を鉄板で焼いたヘ
ルシーな定食



鉄板羊ジンギスカン定食
1,100 円

D 3

unsaule

足立区弘道 1-28-1
☎ 03-6807-2391

長野県安曇野市直送の新
鮮な野菜を、シンプルに
蒸籠蒸しで提供



安曇野やさい蒸籠蒸し
1,349 円

D 4

ひよこのカフェハウス

足立区東和 1-18-15 1F
☎ 03-6822-6290

野菜たっぷりのおかずが
3 品付く、野菜と大豆が
メインのドライカレー



ひよこのドライカレー
お野菜たっぷりプラス
1,250 円

D 5 **テイクアウト**

イエローカレー &
ガッパオ

足立区東綾瀬 2-14-14
☎ 070-8429-1807

エスニック風にアレンジし
たサラダとカレーのセット



エスニックサラダカレー
880 円

D 6

食堂ソラノシタ

足立区中央本町 1-17-1
足立区役所 14 階
☎ 03-5845-9013

野菜料理などの小鉢 5 種
がついた、味はもちろん
見た目もたのしい定食



本日の豆皿定食
1,408 円

E 1

モスバーガー

島忠足立小台店
足立区小台 1-17-1
☎ 03-5284-3783

野菜の旨みがつまった、
サラダ感覚のさっぱりした
ハンバーガー



モス野菜バーガー
470 円

E 2 **テイクアウト**

スーパー TANAKA

旭町本店
足立区千住旭町 26-14
☎ 03-3881-6641

太陽の光を浴びた新鮮夏
野菜が入ったオリジナル
カレー



夏サンシャインカレー
626 円

E 3

トラットリア イル セイ

足立区千住桜木 2-5-9
☎ 03-6806-1913

真っ赤なソースが食欲
をそる、色鮮やかで
フレッシュなサラダ



ピーツソースの
グリーンサラダ
550 円

E 4

にぼ吉

足立区千住元町 17-3
沢井ビル 1F
☎ 03-5284-9674

さっぱりしているのに、
油そばが苦手な方でも
食べられる



めんたい油そば
1,100 円

E 5

タピルージュ

足立区千住 1-4-1 東京芸術センター 20F
☎ 03-5284-1590

色鮮やかで楽しい、一口野菜料理の盛り合わせ



20 種類の季節野菜のスペシャリ
ティランチコース内オードブルとして提供
コース 2,700 円〜

おいしい給食レシピが自宅で簡単に作れる!

ミールキット de 楽ベジ

RAKUSAI
オンラインショップ (楽彩)

ご注文は
こちらから



チキンチキンごぼう &
小松菜のごはんとサラダ
1,680 円 (2 名分)



ねぎ塩豚丼 &
小松菜とわかめの和え物
1,480 円 (2 名分)

E 6 北千住マルイ

足立区千住 3-92

北千住マルイ de 楽ベジ

9F

京都二条茶寮

☎ 03-6812-0144

人気の組合わせの生
サーモンとアボカドは、
温玉とも相性抜群



スプーンで食べる
サーモンの温玉サラダ膳
2,178 円

9F

RAKERU PAN

☎ 03-5284-3540

1日に必要な野菜の 1/3
の量がとれる



KUKU 野菜のオムレツ
1,419 円

9F

天ぶら新宿 つな八

☎ 03-4376-5906

ごま油で揚げた天ぶらと
一緒に是非ご賞味を!



小松菜おひたし
550 円

9F

イタリアンパル バステル

☎ 03-3881-1223

アボカド、卵、海老の入っ
たパステルのおすすめ
サラダ



海老とアボカドの
コブ風サラダ
1,100 円

9F

暁雲亭

☎ 03-6806-1318

1 食で満足のいくボ
リュームとお野菜パラ
ダイス!!



季節の野菜タンメン
1,210 円

2F

With Green

☎ 03-4376-5163

「With Green」の看板
商品! 濃厚なハニーミ
ルクドレッシングとハー
ブチキン & 4 種の野菜
は相性抜群!



ハーブチキンと
彩り野菜のサラダ
1,270 円 (S サイズ)
1,360 円 (M サイズ)
1,480 円 (L サイズ)

B 1 **テイクアウト**

グリーン・ダルメ

☎ 03-5284-8760

コクのある「みつせ鶏」
は、ほどよい弾力と深
い味わい



1/2 日分野菜
みつせ鶏のサラダ
879 円

B 1 **テイクアウト**

宇豆基野

☎ 03-5284-1220

パイ生地代わりに湯
葉で焼きあげ、とうも
ろこし、枝豆をトッピング



ゆばキッシュ
(とうもろこしと枝豆)
650 円

※提供時間や営業時間、定休日は区ホームページまたは各店舗にお問い合わせください。
※メニューや価格は、食材の仕入れ状況等により予告なく変更・売り切れとなる場合があります。

詳しくは区 HP で



6 月は野菜を食べる 1 カ月

楽ベジ

6 月は野菜を食べる 1 カ月

楽ベジ