

みなりんも  
バランス良く  
食べるリン♪



港区のキャラクター みなりん

# 広報 みなと

2017  
**6**月号  
No.253

編集・発行 大阪市港区役所総務課 ☎6576-9683 FAX.6572-9511 〒552-8510 大阪市港区市岡1-15-25 <http://www.city.osaka.lg.jp/minato/>

## 「もう一品」を追加して、不足がちな野菜を補おう!! 副菜 プラス! で栄養バランスを 整える!

毎月19日は食育の日  
**6月は食育月間**  
食育とは、健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むこと。食事は健康の源です。食育月間に、日頃の食事を見直してみよう。



**副菜**  
野菜・いも・きのこ・海藻など  
ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維などを多く含み、主に体の調子をととのえるものになります。

食事を作ったり選んだりする時に、「主食・主菜・副菜」を組み合わせると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。厚生労働省の「平成27年国民健康・栄養調査」によると、主食・主菜・副菜のうち、男女とも「副菜」が最も食べられていないことが分かりました。

「副菜」をプラスする意識を持ち、食事バランスを整えましょう。

☎保健福祉課(保健衛生)  
☎6576-9882 FAX6572-9514

**主食**  
ごはん・パン・めんなど  
炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。

**1 「副菜」となる野菜は不足しがち**  
成人の1日あたりの野菜の平均摂取量は293.6gで、目標摂取量に達していません。その差はおおよそ小鉢1皿分です。  
野菜の1日の目標摂取量はこれくらい  
成人1日あたり **350g以上**  
厚生労働省「健康日本21(第2次)」

**2 野菜小鉢5皿でおおむね350g。**  
1日の中で「もう一品」を意識して野菜を食べると、不足分の野菜を補うことができます。たとえば…

きりぼし大根	きんぴら	きゅうりの酢の物
スライストマト	こまつなとしめじのりあえ	

4ページに、詳しい作り方を掲載しています

**3 食について学ぼう 無料**  
「健康講座保健栄養コース」受講生募集(全9回)  
ご自身や家族の健康に役立つ知識が身につきます。

回	実施日	主な内容(予定)	講師
1	9/14(木)	開講式・食生活の現状	医師・管理栄養士等
2	9/21(木)	やさしい栄養の話	管理栄養士
3	9/28(木)	食事バランスガイド	管理栄養士
4	10/12(木)	健康管理・環境衛生の話	保健師・監視員
5	10/19(木)	生活習慣病予防のための食生活①	管理栄養士
6	10/26(木)	生活習慣病予防のための食生活②	管理栄養士
7	11/9(木)	運動実習	健康運動指導士
8	11/16(木)	調理実習(肥満予防)	管理栄養士
9	11/30(木)	閉講式・ボランティア活動について	管理栄養士等

※6回以上出席の方には修了証をお渡します。修了された方は、地域の食育・健康づくりのボランティアとしてご活躍いただけます。  
時 13時30分～16時 所 区役所2階 集団検診室  
受 6/5(月)～8/25(金)※定員に達し次第締切  
定 30名(先着順)  
申 保健福祉課(保健衛生)  
☎6576-9882 FAX6572-9514

6月12日(月)～23日(金) 区役所1階 区民ギャラリーにて「食育」の展示をします! 食育の情報や食品模型の展示を予定。ぜひお越しください。

**「広報みなと」に  
広告掲載しませんか?**  
港区全域・全戸配布しています!  
区内に事業所や店舗などをお持ちの皆様、  
広告掲載して会社やお店のPRをしませんか?

詳しくはホームページ  
「港区役所における広告募集」  
をご覧ください。か、  
下記へお問い合わせください。

☎総務課(区政統括)  
☎6576-9683 FAX6572-9511  
<http://www.city.osaka.lg.jp/minato/>

【広告掲載料】 1枠(中面) 30,000円～