

あべの防災 ほっとカフェ

要申込

地域活動に関する交流会

7.6 土 参加費 無料 13:30~15:30

会場 明浄学院高等学校 (文の里 3-15-7) 申込は こちらから

員 40名(先着順)

問 区役所(まちづくりセンター) 1階8番 TEL 6615-8490
 abeno-machikyuu@wonder.ocn.ne.jp

ゲーム形式で楽しく
 区の防災について
 考えます!
 「これも防災!?!」
 地域防災のアイデア
 が大集合!

詳細は
 コチラ

阿倍野区まちづくりセンター note

ビコーンの ビコビコ4コマ

作: 阿倍野区住みます芸人ビコーン! (吉本興業)
 区内に実際に住んで、区のイベントに出演するなど積極的に活動中!

今までの4コマもみられます!

ご存じですか? 阿倍野区区政会議

16 阿倍野区区政会議

区政会議は、区の施策などについて、立案段階から区民の意見を把握し適宜反映させるとともに、その実績・成果の評価に係る意見を聴くことを目的として開催する会議です。第1回阿倍野区区政会議は、6月下旬に開催予定です。詳細は決まり次第、ホームページ等でお知らせします。

問 区役所(区政企画) 2階21番 TEL 6622-9683 FAX 6621-1412

詳しくは
 コチラ

▲区政会議の様子

6月は食育月間!

令和6年度の大阪市食育テーマは「減塩しよう」です

塩分、摂りすぎていませんか?

濃い味付けが好き!めん類・汁物が好き!加工食品や市販の弁当・レトルト食品をよく食べる!
 そんなあなたは、**塩分の摂りすぎ**かも…!?

塩分摂取の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。(日本人の食事摂取基準2020年版)
 しかし、日本人はなんと平均10.9gの塩分を摂取しています。塩分の摂りすぎは高血圧になりやすく、高血圧は脳卒中や心疾患、腎不全などを引き起こすリスクが高まります。適塩生活を意識し健康寿命を延ばしましょう!

減塩のコツ

酸味や香りのある食品を使う
 酸味には塩味を引き立てる効果があります。レモンや酢などを活用しましょう!
 カレー粉やこしょう、唐辛子など香辛料で料理にアクセントをつけましょう!

汁物は1日1杯、具だくさんで
 具だくさんにすれば、器に盛る汁の量が減り減塩に!

新鮮な食材を使う
 素材のおいしさを活かせば薄味でも美味しく!

めん類の汁は残す
 汁を残せば2~3gの減塩に!

しょうゆやソースは味をみてから
 使用する場合はかけるのではなく「つける」ように!

旨味を活用
 昆布や鰹の旨味で汁物、煮物を薄味でも美味しく!

野菜や果物を食べる
 野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は体中の余分な塩(ナトリウム)を排出する作用があります!

お知らせ

7/24(水)に「あべの食育祭vol.10」を開催します♪
 今年も楽しいゲームや食育ミニセミナーなど内容盛りだくさん!
 詳細は来月の広報あべのをチェック!みなさまのご参加をお待ちしています!

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

あべcafé

減塩しよう!!

なすとオクラのナムル

(1人あたり) エネルギー:33kcal 食塩相当量:0.6g

材料(2人分)

- なす……………2本
- オクラ……………2本
- かにかま……………2本
- A・白ごま……………小さじ1/3
- 鶏がらスープの素…小さじ1/3

作り方

- 1 なすはへたを切り落とし、ラップに包んで、電子レンジ(600W)で3分加熱し、水にとり粗熱を取る。
- 2 おくらはへたを切り落とし、耐熱皿にのせラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。粗熱が取れたら5mm幅の小口切りにする。
- 3 かにかまは手で裂く。
- 4 ボウルに1のなすを手で裂いたもの、2、3、Aを加え全体を和える。

これまでのあべcaféレシピは
 コチラ

大阪市公式
 フックパッドキッチン
 コチラ

問 区役所(地域保健) 1階4番 TEL 6622-9882 FAX 6629-1349