

あべの防災 ほっとカフェ

地域活動に関する交流会

6.28 土 13:30~15:00

会場 藍野大学短期大学部大阪阿倍野キャンパス
(文の森3丁目15-47)

問合せ 区役所まちづくりセンター ☎6615-8490
✉ abeno-machikyuu@wonder.ocn.ne.jp

防災は地域活動の入口です！防災から始まるコミュニティをみんなで作ります。地域防災のアイデアが大集合！

阿倍野区まちづくりセンター note

詳細はコチラ

申込みはこちらから！定員 40人(先着)

熱中症対策に「涼ん処」をご利用ください！

気温の高い日が続く暑い時期に備え、一人ひとりが熱中症予防対策をとっていただくことが重要です。外出時は十分な水分補給と休憩を心がけ、体調管理にご注意ください。

阿倍野区では、区役所・区民センターに「涼ん処」を設置しています。暑い日に外出する際の休憩に、ぜひご利用ください！(熱中症特別警戒アラートの発表の有無に関わらず利用できます)

詳しくはこちら

問合せ 区役所(総務)2階20番 ☎6622-9625 ☎6621-1412

6月は食育月間です！

6月は食育月間！令和7年度の大阪市食育テーマは「野菜を食べよう」です

「やさいチェック」あなたはいくつ当てはまる？

<input type="checkbox"/> 外食が多い	<input type="checkbox"/> 噛むことを意識していない	<input type="checkbox"/> 便秘気味だ
<input type="checkbox"/> 朝食を食べない または食べないことが多い	<input type="checkbox"/> 早食いの傾向があり食事時間が短い	<input type="checkbox"/> 血圧・血糖値が高め
<input type="checkbox"/> めん類や丼物だけで食事をすませることが多い	<input type="checkbox"/> 最近体重が増加済み	

1つでもチェックがある方は **野菜足らんかも…**

1日の野菜の目標量はどのくらい？

健康づくりと生活習慣病予防のために、**1日350g以上** 食べましょう

緑黄色野菜120g + その他の野菜230g = 350g

大阪市民は、目標に対して**100gの野菜が不足**しています！

「めんどくさい」を解消するヒント！

- 料理をつくる時
 - ①下ごしらえの簡単な野菜(もやし、ミニトマトなど)、冷凍野菜、カット野菜、缶詰も活用しましょう
 - ②野菜のちょい足しをしましょう
 - ③いろいろな調理法を知りましょう

大阪市ではクックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」において、色々な野菜レシピを掲載しています！
- 食事を外で食べる時、外で買って持ち帰るとき
 - ①単品よりも、できるだけ定食を選びましょう
 - ②単品の場合は野菜料理のサイドメニューを追加しましょう
 - ③野菜をたくさん食べられるお店を探しましょう

→大阪市では野菜がたくさん食べられるお店「やさいTABE店」事業を実施しています！

大阪市民食育推進キャラクター「たべやん」

野菜を食べるとどんないいことがあるの？

野菜ジュースではなく

- 野菜を食事として食べることの効果
 - ・食事全体の摂取エネルギーが減る → 肥満予防になる
 - ・噛む回数が増える → 食事時間が延び、肥満予防になる → 脳の活性化・歯の健康につながる
 - ・特に!食事の時、野菜から先に食べると… → 血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある → 満腹感が得られ、食べ過ぎが抑制され肥満予防になる
- 野菜に含まれるおもな栄養素とその効果

ビタミンC 免疫機能を高める がん・動脈硬化の予防	食物繊維 脂質異常症予防 糖尿病予防 肥満予防 便秘予防	カロテノイド がん・動脈硬化の予防
	カリウム 高血圧予防	

お知らせ

8/8(金)に「あべの食育祭vol.11」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！ご参加お待ちしております！

問合せ 区役所(地域保健)1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

野菜を食べよう！ トマトとピーマンの鶏チリ

材料(2人分)

鶏もも肉(皮つき) ……160g
片栗粉 ……適量
トマト ……中1個
ピーマン ……2個

【A】
ケチャップ ……大さじ2
砂糖 ……小さじ1
豆板醤 ……2g
おろしにんにく ……小さじ1/2
顆粒中華だし ……小さじ1/2
水 ……大さじ2

作り方 [1人あたり]エネルギー:216kcal 食塩相当量:1.3g

- ①トマトはくし切り、ピーマンはへたと種をとり乱切りにする。鶏肉は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに薄く油をひき、鶏の皮目を下にして並べ中火で熱する。焼き色がついたら裏返す。
- ③蓋をして、弱めの中火で2分ほど蒸し焼きにする。鶏肉に火が通ったら、トマト、ピーマン、混ぜ合わせた【A】を加える。
- ④1~2分ほど炒め合わせ、とろみがついたら完成。

問合せ 区役所(地域保健)1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349