

塩マイナス！健康プラス！

減塩しよう

～ 6月は食育月間～

循環器疾患やがん予防のために
減塩の習慣を身につけましょう

「健康講座・
保健栄養コース」
を受講して私たちと
活動しませんか？
(詳しくは2面で)

3 すべての人に
健康と福祉を

食育の輪を広げよう

中央区食生活改善推進員協議会

伝えるよう食べる喜び大切さ

内閣府選定 平成18年度食育推進員(協会の部優秀賞)

ヘルスメイト

船場汁は、鯖のだしがしっかりと生きた上品な味を楽しめる郷土料理です。現代風にアレンジしたおいしい船場汁の講習会を実施しました。

減塩のコツ

- 野菜、果物を食べましょう
(目標量：野菜は1日350g 小鉢5皿、果物は200g)
- 食事は、腹八分目に控えましょう
薄味でも食べ過ぎると塩分が増えます。
- 減塩でもおいしく食べる工夫をしましょう
香りや酸味を使うと、少ない塩分でもおいしく食べられます。
青じそ、レモン、ゆず、生姜、にんにく、わさび、ごま、酢
などを利用しましょう

あなたはどのタイプ？

- めん類や汁物が好きな方 ▶ 汁の量を減らしましょう
- 濃い目の味が好きな方 ▶ 調味料は控えめに、徐々にうす味に慣れましょう
- 加工食品をよく食べる方 ▶ 食べる分量や頻度が多ならないように注意しましょう
- 市販の弁当、レトルト食品等をよく利用する方 ▶ 栄養成分表示を参考に選びましょう

【区役所の開庁時間】平日(月～金) 9:00～17:30 金曜日19:00まで(一部業務) 第4日曜日9:00～17:30(一部業務)
市の制度や手続き、市のイベント情報に関するご案内などは▶大阪市総合コールセンター(なにわコール)(8:00～21:00年中無休) ☎06-4301-7285 FAX 06-6373-3302

中央区役所ホームページ
大阪市中央区役所 🔍 検索



公式X



公式LINE



©Expo 2025



中央区マスコットキャラクター
ゆめまるくん

以下は広告スペースです。