

野菜を食べよう~6月は食育月間~



健康づくりと生活習慣病予防のために、野菜を1日350gを目標に食べましょう!

緑黄色野菜 120g + その他の野菜 230g = 350g



私たちは中央区食生活改善推進員協議会です。
「健康講座・保健栄養コース」を受講して、一緒に活動しましょう!

野菜を食事として食べることで得られる3つの効果

- ① 食事全体の摂取エネルギーが減る → 肥満予防になる
- ② 噛む回数が増える → 脳の活性化、歯の健康につながる
- ③ 食事の時、野菜から先に食べると → 血糖値の急上昇を抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある

特に

大阪市では野菜をたくさん食べられる飲食店「やさいTABE店」の登録制度をはじめました



令和7年度 健康講座・保健栄養コース(全9回)参加者募集!

健康づくり、特に食生活の改善に関心と意欲のある方、食育ボランティアとして活動したい方、ぜひご参加ください。

対象 区内在住の方 定員 25名(要申込・先着順)

日時 9月18日(木)9月25日(木)10月2日(木)10月8日(水)10月22日(水)11月6日(木)11月12日(水)11月20日(木)12月3日(水) 13:30~16:00

※6回以上出席の方に修了証をお渡しします

場所 保健福祉センター2階 健康増進室 申込み 9月5日(金)までに電話・FAX・窓口にて

申込先 問い合わせ 保健福祉課(健康推進)1階11番 ☎06(6267)9882 FAX 06(6267)0998



☎06-4301-7285 FAX 06-6373-3302 受付時間 8:00~21:00(年中無休)

大阪市の様々な手続きや、制度でわからないことなど、大阪市総合コールセンター(なにわコール)に気軽に問合せください。大阪市のイベント情報や施設案内など、どこに聞けばいいのかといったことも、気軽に問合せいただけます。

大阪・関西万博 総合コンタクトセンター

☎0570-200-066 万博の入場チケット、予約等全般に関すること

受付時間 月~金曜日 9:00~17:00(祝日及び12月29日~翌年1月3日を除く)

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178 マイナンバー制度・マイナンバーカードに関するお問合せ

受付時間 月~金曜日 9:20~20:00、土日祝 9:30~17:30(12月29日~翌年1月3日を除く)

【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)

中央区役所ホームページ
大阪市中央区役所 検索



©Expo 2025



中央区
まちづくりセンター
facebook



以下は広告スペースです。

区民わがことSDGs / 「11住み続けられるまちづくりを」をゴールに!

中央区では「区民わがことSDGs」として、「11住み続けられるまちづくりを」ゴールに選びました。
誰もが安心して暮らし、未来につなげる中央区をめざし、様々な取組をスタートします。詳細は今後、区HP等で発信していきます。
ぜひ関心を持っていただき、まちづくりにご参加ください!!