



## 親子で一緒に作ってみませんか？

## 簡単どらやき♪

## 材料4人分

ホットケーキミックス……1袋(200g) 牛乳……………150ml  
はちみつ……………20g(大さじ1程度) あんこ(ゆで小豆缶等)…100g  
※1歳未満の乳児にははちみつを入れないください。

## 作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、牛乳を少しずつ入れて混ぜ、はちみつを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
  - ②フライパンを弱火で温める。(テフロン加工やホットプレートは、油不要。焦げつきそうなら少量をうすく塗る。)
  - ③①をスプーンで流し入れ、大判型(10cmぐらい)の大きさに焼く。(約2分)
  - ④表面がぷつぷつとしてきたら、裏返して焼き色がつくまで焼く。
  - ⑤粗熱がとれたら、あんこをのせ、半分に折る。
- ※熱いうちに、バターやあんこ等をのせるとべたつきます。



## レシピアレンジ

- ・牛乳を豆乳に変えるのもおいしいです。
- ・あんこの代わりに、ジャムや果物を入れるのもおいしいです。
- ・小松菜やほうれん草、にんじんを入れると、野菜が苦手なお子さんでも野菜を食べやすくなります。

## 野菜を食べよう



食育推進キャラクター「たべやん」

今回レシピ提供していただいたのは、城東区食生活改善推進員協議会です。

城東区食生活改善推進員協議会は区民の健康増進と食育の推進を図ることを目的に、区の保健福祉センターが実施している養成講座「健康講座保健栄養コース」の修了者で組織されており、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくりのリーダーとして各地域でさまざまな食育活動をされています。

今後も、食べることの大切さや食生活改善を通じての生活習慣予防や健康増進のため、食育の推進に取り組んでまいります。

問合せ／保健福祉センター保健福祉課(保健) ☎ 6930-9882 ☎ 6930-9936



## カンピロバクター食中毒に注意しましょう

鶏のさしみ、鶏のタタキなどの生や加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多く発生しています。カンピロバクター食中毒にかかると、食べてから1～7日で下痢・腹痛・発熱などの症状がでます。子どもやお年寄りや体が弱い人は重症化する危険性があるため、特に注意が必要です。鶏肉は「新鮮だから生でも安全」ではありません。市販の鶏肉にも、カンピロバクターが高い割合で付いています。調理するときは中心部の色が完全に変わるまで加熱して、おいしく安全に食べましょう。

問合せ／保健福祉センター保健福祉課(生活環境)

☎ 6930-9973 ☎ 6930-9936



よく焼けた鶏肉



加熱不十分の鶏肉

## 40歳になったら

## 特定健康診査を受けましょう

申込不要 無料



大阪市国民健康保険では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に「受診券」を送付しています。

とき／9月10日(木)、9月21日(月・祝)、10月1日(木)、10月20日(火)

いずれも9:30～11:00

ところ／区役所2階 保健福祉センター

内容／血液検査・検尿・身体測定・血圧測定等  
対象／大阪市国民健康保険加入者(40歳以上)後期高齢者医療保険加入者  
※受診券と保険証を必ずご持参ください  
問合せ／受診券については…

- 国民健康保険加入者  
区役所窓口サービス課(保険年金:保険)  
☎ 6930-9956 ☎ 6932-0979
  - 後期高齢者医療保険加入者  
大阪府後期高齢者医療広域連合給付課  
☎ 4790-2031 ☎ 4790-2030
- 受診内容等については…  
保健福祉センター保健福祉課(保健)  
☎ 6930-9882 ☎ 6930-9936

## 朝ごはん食べよう

## 朝ごはんをたべよう! ～大阪市朝食普及月間～



9月は「大阪市朝食普及月間」です。

毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけ、生活リズムを整えましょう。毎日朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか? 農林水産省がとりまとめた研究結果によると次のことが報告されています。

- 朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は…
- 栄養のバランスがとれている人が多い。
  - 早寝・早起きの人が多い。
  - 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない。
  - 学力が高く、体力測定の結果が良い。

【参考:農林水産省作成「食育ってどんないいことがあるの?」】



- ということは…朝ごはんを毎日食べることによって
- 栄養のバランスがとりやすくなる。
  - 早寝・早起きといった望ましい生活リズムが作られる。
  - 心の健康が保たれる。
  - 学力や体力に良い影響がある。

と考えられます。

また、一日のスタートである朝ごはんを家族と一緒に食べることで、豊かな心を育てるコミュニケーションを図ることができます。心と体の健康を保つためにも、9月の朝食普及月間をきっかけに、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう!

こちらをご覧ください。【市ホームページ:朝ごはんを食べよう!】⇒

問合せ／保健福祉センター保健福祉課(保健) ☎ 6930-9882 ☎ 6930-9936



気軽に相談してね

## 精神科医師による相談

予約要 相談無料 区民対象

とき	内容	申込み
9月4日(金)・18日(金) 9月24日(木)	14:00～15:30 10:00～11:30	心の問題でお悩みの方や、その家族からの相談に応じます。
		下記問合せ先まで

ところ／区役所2階22番窓口 問合せ／保健福祉センター保健福祉課(保健活動) ☎ 6930-9968 ☎ 6930-9936

## 犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

予約不要 相談無料 市民対象

とき	内容	申込み
平日 9:00～17:30(年末年始を除く)	犯罪被害にあわれてお困りの方や支援を必要とされている方などの相談窓口です。	下記問合せ先まで

問合せ／市民局人権企画課(大阪府役所4階) ☎ 6208-7489 ☎ 6202-7073