

野菜たっぷり！



減塩

クッキング教室

食塩の摂りすぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいと言われています。
また、野菜不足による体への直接的な影響として、肥満・便秘などがあります。
生活習慣病予防のために、野菜摂取量の増加と減塩の方法を学びましょう！

日時：令和7年6月27日（金）10時～12時30分



内容：栄養士のお話「野菜たっぷり減塩生活始めましょう！」

調理実習と試食「鶏肉と野菜の塩麹蒸し焼き、さつまいものカレーサラダ、チンゲンサイのトロみスープ、かぼちゃ白玉」

対象：区内在住の方 12名（初めての方優先、申込多数の場合抽選）

費用：ひとり500円（実習材料費）



持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク、飲み物

協催：福島区食生活改善推進員協議会（ふじの会）

申込み・問い合わせ

（申込方法）電話、窓口または大阪市行政オンラインシステム

（申込期間）令和7年6月6日（金）～6月23日（月）

ご予約はこちら→

（問合せ先）福島区役所 保健福祉課（健康推進）2階24番窓口 ☎ 6464-9882



令和7年6月27日実施「野菜たっぷり！減塩クッキング教室」参加申込書

（ふりがな）

・氏名 _____

・年齢 _____ 歳

・住所 福島区 _____

・電話番号（ ） — —

・「減塩クッキング教室」への参加は何回目ですか？【 初めて ・ 2回目以上 】

・食物アレルギーの有無（どちらかに○をつけ、有の場合は食材名をご記入ください）

【 有 （食材： _____） ・ 無 】