

6月は
食育月間です

朝ごはんを食べよう!



大阪市で実施したアンケートでは、「ほとんど毎日朝ごはんを食べる人」は全体の約70%でしたが、若い世代では欠食者の割合が高くなっています。また、朝ごはんの内容について「主食・主菜・副菜」をそろえて食べている人は全体の20%でした。

【参考:農林水産省作成「食育」ってどんないいことがあるの?】

大阪市民の朝食欠食率

朝食欠食者の割合(年代別)



出典:第3次大阪市食育推進計画(H30策定)

教えて!
なでしこ博士!

朝ごはんを食べると、
どんないいことがあるのかな?

1 活動力アップ!

ごはん等の炭水化物はすぐに消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。

2 からだの目覚め!

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

3 集中力アップ!

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。

4 体調や生活にリズムを!

体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。

5 肥満予防!

朝食を食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

もっと調子よくなる朝食のコツ

STEP 1 何も食べていない
こんな人は
何か食べたり飲んだりすることから始めてみましょう
バナナや牛乳だけでもOK!

STEP 2 ごはんやパンだけを食べている
こんな人は
おかずを一品つけてみましょう

STEP 3 主食・主菜・副菜がそろっている
こんな人は
素晴らしいです!
乳製品や果物も足すとGOOD!

主食 ご飯やパン等食事の中心となる料理

主菜 肉、魚、卵、大豆製品等を中心とした料理

副菜 野菜や海藻類、きのこ等を中心とした料理

POINT / 食べる順番は主食からではなく、主菜や副菜から食べると、血糖値の急上昇をやわらげます。



料理初心者でも簡単に作ることができるレシピはこちら!



ホームページ



クックパッド

もう一品! おすすめ朝食レシピ



和えるだけ!簡単!
ざくざく野菜の塩昆布あえ

レシピはこちら▶



暑い日にピッタリ!!
火を使わず簡単に作れます。
カムカムネバーギブアップ

レシピはこちら▶



しっかり食べたい人に♪
すごもり卵丼

レシピはこちら▶



健康づくりや食育について学ぶ講座です [健康講座保健栄養コース]

食生活のあり方、適切な運動等、具体的な知識や方法を学びます。修了後は地域において食育ボランティア(ヘルスメイト)として活動してみませんか。

日時 9月8日、15日、22日、29日、
10月13日、27日、11月10日、24日、
12月8日(1コース全9回)
9:30~12:00

場所 区役所

内容 健康に過ごすための食生活、生活習慣病予防のための食生活、健康づくりと運動、調理実習等

対象 区内在住の方 **定員** 16名(先着順)

申込 8月18日までに窓口または電話にて
保健福祉課(保健)1階13番
☎06-4399-9882



詳細はこちら

区長の部屋

東住吉区長
塩屋 幸男



病に伏せた時など、平素はあたりまえのようにしていたことの尊さや有難さに気づくことがあります。その最たるものが、「食べる」ことではないかと思えます。もとより、食べることは命を支えるものになることですが、家族や気の合った仲間と一緒に食事を楽しむと、お腹だけでなく心までもが満ち足りた気持ちになります。2年を超えるコロナ禍を経た今日、その大切さが一層実感されます。「食育月間」の6月、あらためて「食」や健康について考え感謝する機会にできればと思います。そして、誰もがいつも、食べることを楽しみ、人との会話を楽しむことができる毎日

にしていきたいと思えます。

暦の上では6月11日が入梅です。食物のいたみにも気をつけながら、大雨など自然災害への備えも怠りないようにしておきたいものです。防災・避難訓練には積極的にご参加いただくとともに、いざという時の非常備蓄品や自分なりの避難計画も考えておいていただければと存じます。区役所でも個別避難計画の作成を推進しています。

