

6月は食育月間です

おいしいごはんで元気をチャージ!

野菜を食べよう

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番
☎06-4399-9882 ㊚06-6629-1265

私たちはなぜ野菜を食べる必要があるのか

野菜には、健康維持に役立つカリウムや食物繊維、ビタミンなどの栄養成分が多く含まれています。これらの栄養成分を十分にとるために必要な野菜の量が1日350g以上と考えられています。

野菜が元気のカギ!

日本人は野菜が足りていない

健康維持に役立つ野菜ですが、野菜摂取量が目標量に達しておらず、70gほど少ない状況です。自身の健康を守るためにも、野菜をしっかりと食べて、必要な栄養素を補いたいですね。そのためには、無理なく野菜がとれるよう、自分なりの習慣を見つけましょう。

野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

性別	総数	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
男性	262.2	230.9	243.1	237.7	260.0	272.2	282.2
女性	250.6	211.8	219.6	222.0	238.4	262.9	279.6

令和5年 国民健康・栄養調査結果から

詳しくは

野菜足らんねん 1日 350g

野菜を食べ健康づくり

野菜を350g食べるのは大変そうに感じますが、実は小鉢1皿で約70gの野菜を摂取できるんです。1日5皿、毎食小鉢で野菜を食べることを目標にしてみましょう。

まずは野菜から

先に野菜を食べることで、食べ過ぎを防ぐことや野菜摂取の習慣化も期待できます。

「やさしいTABE店」で野菜を食べよう!

大阪市では食環境づくりの一環として野菜をたくさん食べられる「やさしいTABE店」の登録事業を行っています。

Instagram

詳しくは

東住吉区のお店は

- 美味求真 幸
- お多ふく
- 菜食ごはん Rocca
- 野菜と果物のCAFE Rashisa

です!

やってみよう!

はんぺん入り肉団子のうま煮

材料(4人分)

- 鶏ミンチ.....300g
- はんぺん.....1枚
- こまつな.....1束
- しめじ.....200g
- 卵.....1個
- A 塩.....小さじ1/4
- 片栗粉.....大さじ1/2
- 顆粒中華だし.....小さじ2
- B みりん.....大さじ2
- 水.....カップ2と1/2
- 油.....小さじ1

作り方

- こまつなを3cm程度に切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ボウルにはんぺんを入れ細かくつぶす。
- ②に鶏ミンチ、Aを入れてよく混ぜる。
- スプーンで③を丸く成型する。(肉団子約16個)
- フライパンを熱して油をひき、中火で④を両面焼く。
- ⑤のフライパンにBを入れて、煮立ったら①を入れ蓋をして、弱火で5分程煮て肉団子の中まで火を通す。

肉団子にはんぺんを入れることで、やわらかくふっくらした食感に仕上がりますよ!

はくさいやチンゲンサイなど色々な野菜でアレンジできます! 家庭にある野菜を使い切れば、食品ロスの削減に。

健康講座 保健栄養コース

無料

詳しくは

日時

9月11日・25日、10月2日・9日・23日・30日、11月6日・13日・20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、調理実習など

対象

区内在住の方 定員 20名(先着順)

申込

8月21日(木)までに窓口または電話にて 保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882

一緒に健康づくりしましょう!

でしこちゃん

でしこや、そろそろ扇風機を出してくれ

ハート

バラバラになおしてあるのよね

これは何台ぶんなのかしら?

これがこーなつてここがつながって....

できた!

巨大ロボ?

何かちがう?

まんが ラッキー植松