

## 6月号 目次

- 特集 6月は食育月間  
バランスよく食べよう ..... 1・8
- 東淀川区からの情報・お知らせ ..... 2・4  
大阪市民のみなさんへ ..... 5・7

6月は  
食育月間

# バランスよく食べよう

毎食、**主食** **主菜** **副菜** をそろえよう

2 煎炒をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



副菜 野菜のおひたし



主菜 煮魚



主食

ご飯、パン、めん、パスタなどの穀物を  
主材料とする料理  
エネルギーのもとになる

主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを  
主材料とする料理  
体をつくるもとになる

主食 ごはん



副菜 野菜のみそ汁



副菜

野菜、いも、きのこ、海藻などを  
主材料とする料理  
体の調子を整えるもとになる

## 「栄養バランスのとれた食事」って何だろう？



大阪成蹊短期大学  
谷口 信子教授

何か一つの食材にかたよるのではなく  
主食3、主菜1、副菜2の割合を意識して

日本は平均寿命が長いのに、健康寿命が伸びず生活習慣病にかかる人も減りません。生活習慣病の予防法には運動や規則正しい生活などが挙げられますが、食生活の改善でリスクを下げる事ができます。人間の身体はさまざまな栄養素によって育まれており、一つの食材を取り入れたり、サプリメントを摂取したりして栄養バランスを整えるのは難しいです。

そこでご提案するのが主食3、主菜1、副菜2の割合で献立を考えること。例えばお弁当は食べる人にとってぴったりのサイズを用意しますので、お弁当に主食、主菜、副菜を詰めてそれぞれ



お弁当箱に詰め合わせた1食

れの量を確認することができます。それを目安にいつもの食器に盛り合わせると、理想的な栄養バランスのとれた食事ができるでしょう。

### いつもの食品で、もしもの備えに

大阪では平成30年6月に大阪北部地震、9月に台風21号の被害を受け、災害は身近なものです。食材を入手しにくい災害時は栄養がかたよりがち。たんぱく質やビタミン、食物繊維が不足するケースが多く、疲労や風邪、感染力に対する抵抗力の低下、便秘、口内炎などの健康問題を起こす可能性が高くなります。そこで大切なのが家庭での備蓄です。その際、特別な備蓄食ではなくいつも口にしているものや自分の好きなものを少し多く買っておきましょう。ワカメやヒジキ、切り干し大根などの乾物を普段の食事に取り入れることもおすすめします。日常の中で災害時を意識し、無理せず楽しみながら取り組んでいきましょう。

大阪成蹊短期大学  
(栄養学科)  
学生による

## 「食育ポスター展」を開催！

場所 区役所 1階 ロビー 期間 6月中

災害時の食事について8面でも紹介しています

発行 東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4  
区役所代表 ☎4809-9986 ☎6327-1920  
各記事についての問合せは、各問合せ先をお願いします。



区の花「こぶし」

東淀川区ホームページ

東淀川区役所



区の人口 176,052人 区の面積 13.27km<sup>2</sup>

区の世帯数 101,674世帯 (令和5年5月1日現在推計)



広告

開庁時間

[平日] 9:00~17:30 [金曜日] 19:00まで延長(区役所出張所を除く一部窓口) [25日(日)] 9:00~17:30(区役所出張所を除く一部窓口)  
※月曜などの休み明けは混雑します。毎週金曜の延長窓口などをご利用ください。

☎ 総務 3階31番 ☎ 4809-9625

1

■広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、東淀川区が推奨するものではありません。