

# ひがしよとがわ

HIGASHI YODOGAWA

あなたに もっと  
あなたと もっと



東淀川区は令和7年4月1日に  
区創設100周年を迎えました!

# 6

2025

令和7年

No.349

発行日:毎月1日  
(4月号は3月31日)

6月は食育月間

作ろう!  
食べよう!

## 野菜料理

野菜を1日に  
350g以上食べよう!

「健康日本21(第3次)」(厚生労働省)



「1日に350gの野菜」と言われても、  
どれくらいの量かよくわからないのですが…

野菜は意識しなければ十分に摂取できません。「健康日本21(第3次)」で目標とする「1日野菜350g以上」では、緑黄色野菜120gとその他の野菜230gが目安とされています。緑黄色野菜とは、にんじんやほうれん草、かぼちゃ、小松菜、トマトなど、カロテンを多く含む野菜です。350gの野菜を料理にすると小鉢5皿分に相当し、幼児期は小鉢3皿以上が目標です。生の野菜は両手の手のひらに乗る量が約120g。1日3回食べると350gに近づきますので目安にしてください。



野菜をしっかり、おいしく食べる  
ポイントを教えてください

生野菜のサラダだけでなく、いろいろな料理で野菜を取り入れることが大切です。野菜は加熱するとかさが減り、食べやすくなります。緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは油と調理することで吸収が良くなります。「料理が苦手」「時間がない」「外食が多い」という方は、ミニトマトやきゅうり、レタスなど、洗ってすぐ食べられるものを常備しておくと、朝食や時間がない時に役立ちますよ。また、下処理の時間が省けて便利なので、冷凍野菜やカット野菜、切り干し大根などの乾物の利用もおすすめです。外食する際は、野菜の小鉢などが付いた定食やセットを選びましょう。1日350g以上の野菜を取るためには、毎食1~2皿の野菜料理を食べるよう意識することを心がけたいですね。

キャベツ 80g



かんたん野菜レシピを  
8面で紹介しています

### 食生活改善推進員(ヘルスマイト)

保健福祉センターで開催している「健康講座保健栄養コース」を修了した方が、食生活改善推進員として、地域で食生活を中心とした健康づくりのためボランティア活動を行っています。健康や食生活に興味のある方、また食を通して仲間づくり・生きがいづくりをしてみたい方、食生活改善推進員(ヘルスマイト)になりませんか? ※健康講座保健栄養コースは、「広報ひがしよとがわ」9月号で募集予定です。



詳しくは  
こちら

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

6月号  
目次

- 1・8 6月は食育月間  
作ろう! 食べよう! 野菜料理
- 2・4 東淀川区からの情報・お知らせ
- 5・7 大阪市民のみなさんへ

【区の面積】13.27km<sup>2</sup>

【区の人口】177,655人 【区の世帯数】105,143世帯  
(令和7年5月1日現在推計)



東淀川区役所

発行 〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4  
区役所代表 ☎06-4809-9986 ☎06-6327-1920

各記事についての問合せは、各問合せ先にお願いします。

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) [22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もご利用ください。 開総務 3階31番 ☎06-4809-9625