

# 城東区食生活改善推進員協議会が 設立50周年を迎えました



昭和50年設立以来、地域の健康づくりの担い手として「私達の健康は私達の手で」をスローガンのもと食生活を中心とした、健康づくり活動に取り組んでいます。



中学校での調理実習支援

高等学校での食育講座



健康まつり

介護予防教室

食育フェスティバル

骨太クッキングや親子クッキング

## あなたも一緒に活動しませんか 受講生募集

### 食育ボランティア養成講座「健康講座保健栄養コース」

栄養・運動等、日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学ぶ講座です。修了後は食育ボランティア(食生活改善推進員)として活動に参加してみませんか?



**と き** 8月19日(火)、9月2日(火)、18日(木)、25日(木)、10月2日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)、11月6日(木) いずれも9:30~12:00

**定員** 30名(先着順)  
**申込み** 8月1日(金)までに大阪市行政オンラインシステムまたは電話にて問合せ先まで

**と ころ** 区役所2階 集団検診室2

**問合せ** 保健福祉課(保健)

**対 象** 全9回のうち6回以上受講可能な方で、食育ボランティアをしていただける区内在住の方

☎ 6930-9882 FAX 050-3535-8689



6月は「食育月間」です

# 野菜をおいしくたべよう



野菜には体の調子を整え、さまざまな病気を予防する大切な栄養素が含まれています。しかし、若年層を中心に日本人の野菜の摂取量は不足しがちなのが現状です。野菜を積極的にとりましょう。

1日の野菜の  
目標量は**350g**です。

野菜を多くとるコツは…

- 1日3食野菜を取り入れた食事を心がけましょう。
- 加熱調理してかさをへらすとたくさんの野菜を食べることができます。
- カット野菜・冷凍野菜も活用しましょう。
- 外食時や総菜を購入する場合は野菜の多いメニューを選びましょう。

350gの  
目安

料理にすると小鉢5皿分です。  
あと1皿分の野菜を食べましょう。

野菜摂取目標量  
**350g**

日本人の平均摂取量※  
**256g**

不足  
約**100g**

※令和5年国民健康・栄養調査 - 厚生労働省



かぼちゃの煮物 具だくさんの味噌汁 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し サラダ

野菜料理  
1皿分は  
野菜70g

## 食育ボランティアおすすめ 簡単野菜レシピ

### 鶏肉と野菜の塩麹蒸し焼き

材料[4人前]

- 鶏肉(むね皮つき)・・・280g
- 塩麹・・・28g
- キャベツ・・・180g
- エリンギ・・・120g
- パプリカ(赤)・・・1/2個
- にんじん・・・1/4本
- 酒・・・大さじ2
- 水・・・大さじ2
- 大葉・・・2枚

作り方

- 鶏肉は1cm幅のそぎ切りにし、ビニール袋に塩麹と酒をいっしょに入れて約10分なじませる。
- キャベツは2cm幅の短冊切り、エリンギは長さを半分に切り食べやすい大きさに切る。パプリカ(赤)はヘタを落として種をとり、せん切りにする。にんじんはせん切りにする。
- 大葉はせん切りにする。
- フライパンに②をしきつめ、①の鶏肉をのせて酒と水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- 野菜がしんなりしてきたら全体を混ぜ、さらにふたをして約3分蒸し焼きにして火をとめる。
- 皿に盛り、③を上に乗せる。

※塩麹とは、麹に塩と水を加え発酵・熟成させた調味料です。

### ポイント

- ◎白菜やもやしなどいろいろな野菜でアレンジできる。
- ◎塩麹や大葉の風味、蒸し野菜のうま味で他の調味料を使わず減塩に。

### だいこんとにんじんのごま酢あえ

材料[4人前]

- だいこん・・・200g
- にんじん・・・1/4本
- すりごま・・・大さじ2
- 酢・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- うすくちしょうゆ・・・小さじ1
- 水・・・小さじ2

作り方

- だいこん、にんじんを5cm長さのせん切りにする。
- ①に塩小さじ1/2(分量外)をして10分程おき、しんなりしたら、よく水気を絞る。
- ②をAであえる。

加熱調理なしで簡単にできます!

### ポイント

- ◎塩もみしてよく絞ることで、だいこんとにんじんの“かさ”が減り、野菜がたくさん食べられる。



## 野菜たりていませんか? 食育月間イベント開催!

1日分の野菜350gの計量やセンサーに手のひらをかざすだけで推定野菜摂取量が分かる「ベジチェック®」を体験してみませんか?

と き: 6月24日(火) 14:30~16:00

と ころ: 区役所1階オープンスペース

協 力: 城東区食生活改善推進員協議会  
大阪市保健所

問合せ: 保健福祉課(保健)

☎ 6930-9882

FAX 050-3535-8689



## 外食こそ野菜を食べるチャンスかも! やさいTABE店

やさしいTABE店とは、野菜をたくさん食べられるお店です。大阪市内で、1人前およそ野菜120g(1日の目標量1/3)以上含むメニューを提供しているお店が登録されています。城東区にもお店がありますのでぜひ、行ってみてくださいね。

やさしいTABE店Instagram ▶



お店一覧 ▶



問合せ: 保健福祉課(保健) ☎ 6930-9882 FAX 050-3535-8689