



パートナー活動の紹介コーナー

☆大人の部活動「すこやか部」

【楽しく脳の若返り】ハーティネスすこやかカフェ
毎週金曜日10:30～12:00参加費500円・谷
四で開催中!

認知症への理解や脳の働き・記憶の話、又
iPadを使った認知機能向上にもチャレンジでき
ます!



問い合わせ先(株)ハーティネス<http://hnplan.jp>
TEL: 06-7492-3252

☆大阪市職員労働組合 環境保健支部

2018年2月9日(金:予定)に、動物愛護関係
と連携して、「癒し～介護」(仮題)を体験します。

家族のような存在のワンちゃんの世話やしつけを
通じて、相手の気持ちを考えることの大切さを学び、
「地域包括ケアシステム」における介護などの重要な
ポイントを学びたいと考えています。



問い合わせ TEL 090-2701-9734 平子(ひらこ)

☆一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会

自分らしくイキイキと生きる。スタートしよう! 自分の健康づくり。

2018年3月25日(日曜日) 14:00～16:00

大阪市西区民ホール 入場無料 先着順

お問い合わせ TEL06-7502-9785 <http://j-abs.jp>



☆住之江区健康づくり推進協議会 「松の会」

関西発祥のニュースポーツ「ディスコン」はブ
ラスチックの円盤をコントロールよく投げるゲーム
です。松の会では4年前から学習会に取り入れて
います。「自分の健康は自分で守る」をモットーに、
じょうず、へたに関係なく高齢の方にも安全で、
適度な運動量であり、仲間づくりにも最適なス
ポーツではないかと思います。皆さんも一度ディ
スコンを体験されてはいかがでしょうか。



「松の会」丸尾 TEL: 6681-2127

☆公益社団法人 大阪府看護協会

府民公開講座「知っていますか?認知症のこと
～その予防と対策～」参加無料!

【日時】平成30年3月10日(土) 13:30～16:00

【場所】大阪府看護協会 ナーシングアート大阪
(大阪市城東区鳴野西2-5-25)

【講師】①大阪市立大学医学部名誉教授 兼 泉大津市立病院
高齢者センター長 三木隆己氏

②大阪市城東区認知症初期集中支援チーム
城東区社会福祉協議会 ゆうゆうオレンジチーム
金城博美氏

【対象】一般府民 【募集人数】300名

【受講料】無料

【問い合わせ】公益社団法人 大阪府看護協会
地域包括支援事業部

TEL:06-6964-5000(代) (平日 8:45～17:00)



パートナー活動の紹介コーナー

☆東成区食生活改善推進員協議会

東成区健康展で、食育の普及啓発活動を行いました！

10月12日（木）午後2時～4時まで、東成区健康展において、野菜の目計り手計りゲームや、食育クイズ、野菜を使った手作りおやつを紹介等を行いました。栄養バランスを考える体験コーナーも設け、「主食・主菜・副菜をそろえましょう」の声かけをしながら、普及啓発活動を行いました。



☆西成区健康づくり推進協議会（旭の会）

「いきいき百歳体操」は、毎週火曜日だけの実施でしたが、平成29年6月より、サポーター・女性会・旭の会の主催でチラシの作成や地域の方々に呼びかけて金曜日にも行うことになりました。

3月18日（土）健康アップフェスティバルが開催され、「桂文枝さん」が来訪されました。旭の会では「百歳体操」のお手伝いをしました。

3月25日（土）旭の会の恒例行事のウォーキングに新入会員様を迎えて、大勢の会員の方々が参加し浜寺公園へ。浜寺公園では、これからの健康増進と認知症予防のため、みんなで色々な競技をして楽しい1日となりました。

問い合わせ：TEL 06-6651-9169

☆城東区食生活改善推進員協議会

森永乳業（株）さんの出張料理教室をしました！

9月28日（木）、森永乳業（株）さんの出張料理講習会をしました。調理実習をととして食の楽しさや健康づくりを学ぶ講習会で、定員を超える申込みがあり、切干し大根を使った「キーマカレー麺」が食感もよく美味しかったと好評でした。

今後も、地域で食育活動を広め健康づくりを推進していきます！

問い合わせ TEL 06-6930-9882



☆阿倍野区食生活改善推進員協議会

平成29年9月25日（月）、26日（火）大阪府立阿倍野高等学校の2年生58名を対象に、生活習慣病予防のための減塩スキルアップ推進事業を実施しました。

できあがった豆乳スープの塩分濃度を測定することで汁物の望ましい塩分濃度について確認してもらい、併せて朝食や食事バランスの重要性について話しました。将来を担っていく若者を対象に、食育のアピールができるいい機会になったと思います。



問い合わせ先：阿倍野区保健福祉センター
TEL:06-6622-9882

☆港区食生活改善推進員協議会

平成29年9月15日（金）防災クッキングを開催しました。一般公募で18名の方が参加され、献立は、さば缶チャーハン、乾物サラダ、キャベツスープを作り、紙食器に盛り付けて試食しました。チャーハン、支給されるおにぎりとさば缶で作れます。乾物サラダはポリ袋に切干大根やわかめ等の乾物と、水、調味料を入れ漬け込みました。どれも包丁やまな板等を使用せず、非常時に簡単にできる料理で、お味もとってもおいしいと大好評でした。これからも地域のニーズに沿った事業を進めていきたいと思っています。



こちらが、すこやかパートナーの皆さんです！

すこやかパートナー団体の紹介をホームページで行っています。

詳しくは「すこやかパートナー」で検索



すこやかパートナー登録団体 (H29.11.10現在 254団体)

※順不同

株式会社 ウェルネス&スマイル	ゴールドジム 大阪中之島	相愛大学 発達障害学科	西成区健康づくり推進協議会 (旭の会)
株式会社 オズキューブ	ゴールドジム 十三大阪	森ノ宮医療大学	アベノ・中国気功 桃華会
株式会社 国際興業大阪	秀真書道学院	森ノ宮医療学園専門学校	ATC イグザンター
株式会社 スタジオアリス	デイリーカーナートイズミヤ 紀工谷店	大阪市食生活改善推進員協議会	王霊芝鍼灸院
株式会社 天満不動産	日本食糧新聞社 関西支社 ふれあいビジネス事務局	北区食生活改善推進員協議会	大阪がんええナビ制作委員会
株式会社 ヘルスアンドフィットネス	ハードロックカフェ大阪	都島区食生活改善推進員協議会	大阪市役所医師会
株式会社 明治 関西支社	BTU 大阪ストレスマネジメント研究所	福島区食生活改善推進員協議会	大阪市職員労働組合 環境保健支部
株式会社 メンタルプラス	Body Works Osaka	此花区食生活改善推進員協議会	大阪府公衆浴場生活衛生同業組合
株式会社 ラヴィーコ・ボレーション	三井住友信託銀行 阪急梅田支店	中央区食生活改善推進員協議会	大阪府健康管理士会
株式会社 リブドゥ・コ・ボレーション	ヨガアース	西区食生活改善推進員協議会	大阪府療術師会
株式会社 リハステージ	ヨガスタジオ フォレスト	港区食生活改善推進員協議会	大阪ヘルシー外食推進協議会
アイビー株式会社	NPO 法人 1 億人元氣運動協会	大正区食生活改善推進員協議会	おやこむすびキッズクラブ
一富士フードサービス株式会社 近畿支社	NPO 法人 海・空・太陽	天王寺区食生活改善推進員協議会	このは元氣！ 区長と歩く会
大阪ガス株式会社	NPO 法人 キャンサーネットジャパン	浪速区食生活改善推進員協議会	医療法人 松徳会桃山クリニック
大阪サッカークラブ株式会社 [セレッソ大阪]	NPO 法人 kun こころの宮	西淀川区食生活改善推進員協議会	全国健康保険協会 大阪支部
大阪東部ヤクルト販売株式会社	NPO 法人 健康寿命増進機構	淀川区食生活改善推進員協議会	大正区老人クラブ連合会
大塚食品株式会社 大阪支店	NPO 法人 子どもに無煙環境を推進協議会	東淀川区食生活改善推進員協議会	大地の会 (大阪市在住地域活動栄養士の会)
大塚製薬株式会社 大阪支店	NPO 法人 J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動)	東成区食生活改善推進員協議会	とーたるぼでいわーく humor
オリジン東秀株式会社	NPO 法人 シニアライフゆめ・からだ・しごと応援協会	生野区食生活改善推進員協議会	認知症は怖くない
カゴメ株式会社 大阪支店	NPO 法人 食育サポート研究所	旭区食生活改善推進員協議会	野田新橋筋商店街振興組合
カネソン本舗 柳瀬ワイチ株式会社	NPO 法人 日本いきいきらいふ協会	城東区食生活改善推進員協議会	ババの育児休業支援センター
近畿中央ヤクルト販売株式会社	NPO 法人 日本健康住宅協会 住まい方部会	鶴見区食生活改善推進員協議会	東成母子会
グラフ・スミスクライン株式会社	NPO 法人 日本ヒーリング音楽協会	阿倍野区食生活改善推進員協議会	Midick (ミディック)
ジャパンワクチン株式会社	NPO 法人 MY フィットネス道	住之江区食生活改善推進員協議会	港区歯科医師会
東京海上日動あんしん生命株式会社	NPO 大阪活性化推進総研	住吉区食生活改善推進員協議会	武蔵塾
東京海上日動火災保険株式会社 関西公務金融部	NPO ボランティア関西ひびき	東住吉区食生活改善推進員協議会	桃が池 体操・民謡倶楽部
ファイザー株式会社	一般財団法人 大阪市環境保健協会	平野区食生活改善推進員協議会	郵政退職者近畿共助会大阪市北支部
南大阪ヤクルト販売株式会社	一般財団法人 大阪市男女共同参画のまち創生協会	西成区食生活改善推進員協議会	ラヴィン・ベビー・タッチ
雪印メグミルク株式会社 関西販売本部 関西コミュニケーションセンター	一般財団法人 大阪スポーツみどり財団	大阪市健康づくり推進協議会	リレー・フォー・ライフ大阪実行委員会
有限会社 ポリスポート (明光義塾)	公益財団法人 フィットネス 21 事業団 (西淀川区)	北区健康づくり推進協議会 (いきいきばらの会)	エーザイ株式会社エーザイ・ジャパン 大阪統括部
天王寺 HAPPY BRAIN CLUB	公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所	都島区健康づくり推進協議会 (あゆみ会)	生活協同組合 ヘルスコープおおさか 健康づくり委員会
アラック近畿総合支社	一般社団法人 大阪府薬剤師会	福島区健康づくり推進協議会 (すこやか会)	株式会社楽笑
アンシー' ストレッチヨガスタジオ	一般社団法人 健康栄養支援センター	此花区健康づくり推進協議会 (この花なでしこ会)	株式会社ジョイウィング
ヴィアーレ大阪	一般社団法人 生涯スポーツ振興協会	中央区健康づくり推進協議会 (パンジーの会)	株式会社健志
カウンセリングオフィス AXIA	一般社団法人 セレッソ大阪スポーツクラブ	西区健康づくり推進協議会 (コスモス会)	アステラス製薬株式会社 大阪支店 大阪東営業所
ガスト天王寺桃山店	一般社団法人 ティール&ホワイトリボンプロジェクト	港区健康づくり推進協議会 (のぞみ会)	友梨ヨガファミリーサークル
関西スーパー市南店	一般社団法人 日本マインドヘルス協会	大正区健康づくり推進協議会 (ふれあいの会)	株式会社 ハーティネス
関西スーパー今福店	一般社団法人 ワーシャル	リレー・フォー・ライフ・ジャパン大阪あさひ実行委員会	大阪メチャハッピー祭実行委員会 (NPO 法人 オー・エイチ・ピー)
関西スーパー内代店	公益社団法人 大阪府看護協会	大王製紙株式会社	大阪市ママさんバレーボール連盟
関西スーパー大和田店	公益社団法人 大阪府柔道整復師会	天神小林整骨院	株式会社 ALTURA
関西スーパー蒲生店	公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会	シニア@プロジェクト	国家公務員共済組合連合会 大手前病院
関西スーパー住之江店	ももの会	有限会社ゆとりすと	中外製薬株式会社 大阪支店
関西スーパー瑞光店	株式会社リグア	心理カウンセリングのフルフィルメント	一般社団法人聞きプロ.com
関西スーパー善源寺店	株式会社 KMC すこやか整骨院	ニッタイ株式会社	アステラス製薬株式会社 大阪支店 大阪南営業所
関西スーパー長居店	杏総合治療所	かなや整骨院	クオール株式会社
関西スーパー福島店	新町1丁目の整骨院	大阪の医療の未来を考える会	エイタマスターメソッド協会
関西スーパー古市店	一般社団法人 PORO	大阪きづな医療福祉生活協同組合	一般社団法人 ロカロジ協会
公益社団法人 大阪府歯科衛生士会	スポーツコンディショニング球武	新大阪小倉屋株式会社	なのの絵本
食育 net しろな	加圧・ピラティススタジオ B & B	「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ	Ordermade Labo ARBA
株式会社 KMC あすなろ整骨院	SAY (セイ)	天王寺区健康づくり推進協議会 (夕陽の会)	NPO 法人 大阪・関西歩け歩け協会
Pearl Medic	あべのハルカス近鉄本店 緑活事務局	浪速区健康づくり推進協議会 (あすなろ会)	Smile Station
株式会社はーと・りーふ	味の素株式会社 大阪支店 営業企画グループ	西淀川区健康づくり推進協議会 (つくし会)	田中ビジネスサポート株式会社 シニアビジネス支援事業部
森永乳業株式会社 西日本支社	養命酒製造株式会社	淀川区健康づくり推進協議会 (ほほえみ会)	10 年たっても元気でプロジェクト
NPO 法人 日本コンチネンス協会	近畿自衛衛友の会	東淀川区健康づくり推進協議会 (あじさいの会)	株式会社ロイヤルクイン
一般社団法人 グンズ教育振興連盟 J D A C	公益社団法人 日本 3 B 体操協会 大阪府支部	東成区健康づくり推進協議会 (すめいの会)	健康サポートプロジェクト
株式会社ドール	公益社団法人 日本WHO協会	生野区健康づくり推進協議会 (カトレア会)	朝日生命保険相互会社 大阪統括支社
一般社団法人 日本食医食協 大阪分室	社団法人 大阪府栄養士会	旭区健康づくり推進協議会 (わかばの会)	朝日生命保険相互会社 南大阪支社
株式会社関電 I & A 事業部 企画営業グループ	社団法人 大阪府歯科医師会	城東区健康づくり推進協議会 (みどりの会)	株式会社ファンデリー 大阪支社
adjust balance yoga(R) 〜アジャストバランスヨガ〜	特定非営利活動法人日本アトピー協会	鶴見区健康づくり推進協議会 (鶴見ふれんど会)	アドバンス キャンサーサポート
関西スーパーペレット店	公立大学法人 大阪市立大学大学院医学研究科・医学部医学科	阿倍野区健康づくり推進協議会 (梅の会)	一般社団法人健康寿命世界一
関西スーパー南江口店	大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター	住之江区健康づくり推進協議会 (松の会)	一般社団法人日本認知症予防協会
関西スーパー南堀江店	大阪大学 保健学短期大学	住吉区健康づくり推進協議会 (かきつばたの会)	NPO 法人 大阪ひまわりの会
ケアフィット	大手前栄養専門学校	東住吉区健康づくり推進協議会 (東住吉区健康づくりの会)	
ゴールドジム 梅田大阪	高津理容美容専門学校	平野区健康づくり推進協議会 (平野区健康友の会)	

やってみよう！たのしく食育

「栄養バランスを考えましょう」

生涯にわたって健やかで豊かな生活を過ごすためには健全な食生活の実践が重要であり、一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事をする必要があります。食事バランスガイドを活用し、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる食習慣を実践しましょう！



主 食

ごはん・パン・めんなどを使った料理

主 菜

肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

副 菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

食事バランスガイドについて、詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください

食事バランスガイド 農林水産省

検 索



食育推進キャラクター「たべやん」

食の都大阪の食育推進キャラクターにふさわしく、食べることを楽しみながら健康増進につながるができるよう、【かしこく食べよう！】という言葉の背景に描いています。また、第2次大阪市食育推進計画の目標のひとつである野菜の摂取量の増加にむけて、野菜をモチーフに作成しました。

名前の「たべやん」は大阪弁の『かしこくたべな あかんやん』というメッセージを込めています。