

よく噛むと
どんないいこと
があるの？

ひみこのはがーぜ
で覚えよう！

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がんの予防
- いー 胃腸の働きを促す
- ぜ 全身の体力向上と
全力投球

参考：学校食事研究会発行
月刊「学校の食事」

大阪市食育推進キャラクター
たべやん

「野菜をたべよう！」

おしごと やさいT&E店
公式アンバサダー

住んでるところ 大阪市

好きなたべもの やさい

野菜から食べる
習慣を

野菜から食べよう

野菜を先に食べることで、
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。食べるものだけでなく「
食べ方」も意識できる
といいですね。

野菜を食べることは よく噛むこと につながります

健康寿命をのばす秘訣は「噛むこと」にあり

副菜	主菜	主食
・野菜 ・いも ・きのこ ・海藻など を使った料理	・肉 ・魚 ・卵 ・大豆製品など を使った料理	・ごはん ・パン ・めんなど を使った料理

- ① 1日3食
しっかりと食べる
野菜のない食事にな
ると、残り2食で、
1日の目標量である
350g以上の野菜
をとることが難しく
なってしまいます。
- ② 主食・主菜・副菜
をそろえる
主食・主菜・副菜
の組み合わせを意識し
た食事にするこ
とで1日に必要な野菜を
とることができま
す。
- ③ 食べ方を
工夫する
ゆでる・煮る・炒
める・電子レンジに
かけるなど加熱する
と、かさが減り、た
くさんの野菜をとる
ことができます。
- ④ カット野菜など
を活用する
「野菜料理は面
倒」というときに、
下処理の手間を省い
て、手軽に野菜をと
ることができま
す。

⑤ 外食時には
野菜料理を選ぶ
主食、主菜、副菜
がそろったメニュー
を選ぶ、丼などの一
品料理は、野菜の一
品を加えるとよいで
しょう。

毎日健康に過ご
すためにも、よく噛
んで食べることは大
切です。しかし、分
かたはいても習慣
化できていないと感
じる人も多いので
はないでしょうか。

今回は、よく噛む
ための調理の工夫に
ついてご紹介します。
ご自身の噛む力・飲
み込む力に合わせて
できることから始め
てみましょう。

よく噛むための
調理の工夫

噛み応えのある
食材を選ぶ

噛むことを意識し
ていても、噛み応え
のないものはすぐに
飲み込んでしまいま
す。噛み応えのある
食材を意識して選ぶ
ことも大切です。

噛むことを忘れてませんか？

ご飯を食べる時間がない・スマホを見ながら食べてしまう・やわらかいものが好き

食材を大きく切る

みじん切りや薄切
りに比べ、乱切りや
ひと口大など食材を
大きめに切る方が、
飲み込める大きさに
なるまで噛むこと
になるため、自然と噛
む回数が増えます。

水分量を調整する

汁気が少なくなる
ほど、食べる時に多
くの液体が必要にな
り、よく噛むこと
につながります。

異なる食感を
組み合わせる

噛み応えの異なる
食材を組み合わせた
と、食感に変化が出
て、自然と噛む回数
が増えます。

加熱時間を変える

生野菜は噛み応え
があり、加熱する時
間が長いほど、野菜
はやわらかくなりま
す。

かたい
↓
やわらかい

(例)キャベツ
生
炒め物
煮物

つくね
ごぼう
サラダ
ひじき

たべやんの
やさしい新聞

発行：大阪市健康局

令和8年
発行

大阪市なにわの伝統野菜
100年以上前から大阪市内で栽培され、大阪の農
業と食文化を支えてきた歴史、伝統をもつ野菜です。
令和8年3月時点で「10品目」が認証されています。

6時間以上の睡眠時間を確保しましょう

大人の推奨睡眠時間
6時間以上

(参考)
小学生：9～12時間
中高生：8～10時間
60歳以上：8時間以内
(寝床にいる時間)

詳しくは▼

QRコード

骨の健康チェック

骨粗しょう症は、骨の密度や質が低下することで、
骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

今のあなたの骨の状態をチェックしてみませんか？

対象：年度末時点18歳以上の大阪市民
実施場所：各区保健福祉センター

無料

検査は
数分程度

痛く
ない！

結果は
当日
お渡し

詳しくはこちら↓

QRコード

もう一度考えてみませんか。
禁煙のこと

禁煙するのに遅すぎることはありません。
だから今、これから...

禁煙方法などの
詳細について
(大阪市HP)

QRコード

かむ かむ やさいレシビ

1

人分の分量でとれる野菜の量

材料(2人分)

きゅうり…中1・½本
A 梅干し…中½個
大葉 ……1枚
しょうゆ…小さじ1



やさい
75g

きゅうりの
梅しそ和え

切り方を工夫して

作り方

- 1 きゅうりは一口大の乱切りにする。
- 2 梅干しは、種をのぞいてきざむ。
- 3 大葉は千切りにする。
- 4 きゅうりをAで和える。

材料(2人分)

だいこん ……1.5cm
しょうゆ ……大さじ½
かつおぶし……1g



やさい
70g

だいこんの
しょうゆ漬

ゆでずに食感よく！

作り方

- 1 だいこんはいちよう切りにしてポリ袋に入れ、しょうゆと合わせる。
- 2 しばらく置いて余分な水分を捨て、かつおぶしを混ぜる。

材料(2人分)

キャベツ ……葉(大)1枚
こまつな ……2株弱
A 塩昆布 ……6g
ごま油……小さじ1
すりごま……小さじ½



やさい
70g

ざくざく野菜の
塩こんぶ和え

大きめに切って！

作り方

- 1 キャベツはざく切り、こまつなは2～3cmの長さに切る。
- 2 一緒にゆでて、水にさらす。
- 3 水気をしぼり、Aで和える。

材料(2人分)

もやし ……1袋
白ごま……大さじ½
A ごま油……小さじ2
しょうゆ……小さじ1
塩……少々
一味唐辛子……少々



やさい
80g

もやしのナムル

蒸し煮で食感を残して

作り方

- 1 もやしはさっと洗って、鍋に入れてふたをして火にかけ、蒸し煮にする。
- 2 もやしをA、白ごままで和える。

材料(2人分)

豚肉(薄切り)……80g ごはん……300g
片栗粉……適量
たまねぎ……中½個
れんこん……1.5cm
にんじん ……4cm
ごぼう……細½本
カレールウ……40g
水……400ml



やさい
90g

マろゴろ
根菜カレー

噛み感のある食材
たっぷり！

作り方

- 1 たまねぎはくし切りにする。
- れんこん、にんじん、ごぼうは一口大の乱切りにして下ゆでしておく。
- 2 鍋に分量の水を加えて煮立たせる。
- 3 豚肉に片栗粉をまぶし、1枚ずつ丸めて2の鍋に入れ火を通す。
- 4 3に1を加えひと煮立ちしたら火を止め、カレールウを入れて溶かす。
- 5 器にごはんを盛り、カレーをかける。

たべやんレシビ



大阪市では、クックパッド
【大阪市たべやんレシビ】
で、レシピを公開しています。



大阪市民
の方必見

講座内容は
▼こちら



詳細はこちら
▼案内動画



栄養、運動等、日常の健康
づくりに関心がある方、健康
を学んでみませんか？
また、修了後は地域で健康
づくりや食育のボランティア
活動に参加しましょう！



参加無料

受講者 募集！

「食育」から広がる 健康づくりの輪

食育ボランティア養成講座

健康講座
保健栄養コース



Instagram



ホームページ



やさしいTABE店

「外食では野菜が少ない」と
感じていませんか？

やさしいTABE店とは、大阪市が実施する
野菜をたくさん食べることができる飲食店等を対象とした登録制度です。
1人前およそ野菜120g以上を含むメニューを提供している店が対象となります。大阪市では、自然に野菜をたくさん食べられる環境づくりの一環として、この事業を進めています。
ぜひ、やさしいTABE店を活用し、外食でも野菜をしっかり食べましょう！

外食でも野菜しっかり

今年度より無料／ 歯周病検診を受けよう

歯周病は、歯だけでなく全身の健康にも影響する生活習慣病です。自覚症状がほとんどないため、自分では気づきにくい病気です。いつまでも美味しく食べて健康でいるために、大阪市歯周病検診を活用しましょう！

- ・対象者
20, 25, 30, 35, 40, 45,
50, 55, 60, 65, 70歳
- ・検診内容
①問診 ②口腔内診査

▼ホームページ



歯周病検診の
詳細はこちら！