



## よく噛むレシピ

食物繊維の豊富な野菜は「よく噛む生活」の強い味方。歯応えを楽しもう!

### 切干し大根のサラダ

〈材料〉(4人分)

- 切干し大根(乾)...20g ●きゅうり.....2本
- ロースハム.....4枚 ●マヨネーズ...大さじ4

〈作り方〉

- ① 切干し大根は水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る
- ② きゅうり、ハムは細切りにする
- ③ ①、②をマヨネーズと和える

栄養価(1人あたり)

エネルギー122kcal、塩分0.5g、野菜量50g



水で戻すだけで食べられる切干し大根は防災食としてもおすすめ!

### 野菜チップス

〈材料〉(3人分)

- かぼちゃ.....50g
- れんこん.....50g
- にんじん.....50g
- さつまいも.....50g
- 油適量 ●塩少々

〈作り方〉

- ① 材料をすべて2mm程度の厚さに切る
- ② 180°Cの油でパリッと揚げ、塩をふる

栄養価(1人あたり)

エネルギー92kcal、塩分0.4g、野菜量50g



スナック感覚で食べられるので、野菜嫌いの子どもにも

### きんぴらセロリ

〈材料〉(4人分)

- セロリ...2本 ●にんじん...1本
- ツナ缶...1缶 ●ごま油.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ2 ●しょうゆ...小さじ1

〈作り方〉

- ① セロリは筋を取り、細く切る
- ② にんじんは細長く切る
- ③ フライパンにごま油をひき、①、②、ツナ缶を入れて炒める
- ④ 砂糖としょうゆで味付けする

栄養価(1人あたり)

エネルギー97kcal、塩分0.4g、野菜量90g



大人向けにはピリ辛味にしてもおいしい!

## 外食でも野菜たっぷり やさいTABE店



このステッカーが目印▲

大阪市の「やさいTABE店」事業は、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人前概ね120グラム以上の野菜を使用したメニューの提供があるお店が対象です。

登録店舗一覧は大阪市ホームページをご覧ください。

「やさい朝TABE店」(モーニングの時間帯に1人前概ね100グラム以上の野菜を使用したメニューの提供があるお店)、「やさいTABE弁」(1人前概ね120グラム以上の野菜を使用した持ち帰り弁当等)も紹介しています。



HPIはこちら▲

## 保健師はあなたの健康サポーター 窓口で 地域で 応援します

私たち保健師は、赤ちゃんから高齢者まであらゆる年代の健康づくりを応援するサポーターです。

区役所1階の健康相談窓口(13番窓口)で健康に関するさまざまな相談を受け付けています。(予約不要)

地域担当制で活動しており、健康づくりのため、みなさんと地域のつながりをつくる支援も行っています。

- 妊娠、出産、子育てに関すること
- 生活習慣病などの健康づくりに関すること
- 介護予防・認知症予防に関すること
- こころの健康などに関すること
- 感染症に関すること など



西村 雅世 (担当係長)

みなさんがご自分の健康を見直すきっかけづくりを応援します!



藤井 景子 (精神保健福祉相談員)

こころの健康を担当しています



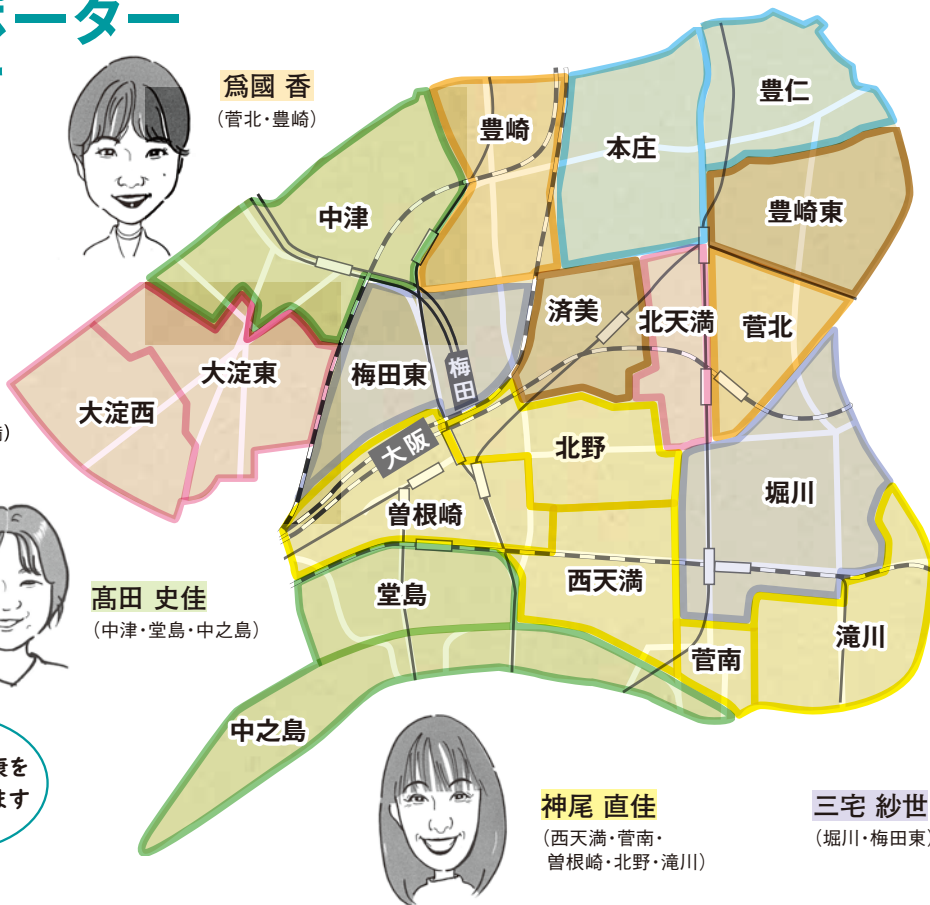
高田 史佳 (中津・堂島・中之島)



爲國 香 (菅北・豊崎)



岩永 春菜 (大淀西・大淀東・北天満)



山脇 里奈 (豊仁・本庄)



田島 結 (済美・豊崎東)

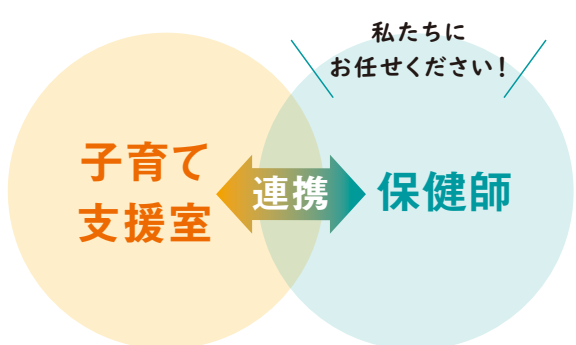


三宅 紗世 (堀川・梅田東)



神尾 直佳 (西天満・菅南・曾根崎・北野・滝川)

## 妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います



私たちに お任せください!

妊娠



- 母子健康手帳交付時面接...お住まいの地域の担当保健師をご紹介します
- 妊婦教室 など

出産・子育て



- 新生児訪問
- 乳幼児健診.....3か月児・1歳6か月児・3歳児
- にこにこ赤ちゃん広場.....1~3か月の赤ちゃんを持つお母さん同士の集まり
- 助産師による母乳相談.....3か月児健診時
- 親子の絆づくりプログラム...第一子(2~5か月)を子育て中のお母さん
- 専門医による産後うつ等のこころの相談

健康課 ☎06-6313-9968 FAX06-6362-1099