



食事の栄養バランスについてチェックしてみましょう

正しいと思うものを選んでください。

- ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しないほうがよい。
- ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギー量を計算しないとわからない。
- ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。
- ⑦以下の献立は、いずれも主食・主菜・副菜がそろっている。



焼き魚定食



チキンスープカレー
+ライス



ミートソーススパゲティ
+サラダ



ロコモコ丼

＜解説＞

① ② ③ ➡ ×

三大栄養素であるたんぱく質・脂質・炭水化物をバランスよく摂取することが大切です。

④ ➡ ×

体重の変化で分かります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安となるので、自分のBMI(体格指数)を定期的にチェック、確認しましょう。

ちょうどよい体型の目安は
BMI(体格指数)で確認
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
日本肥満学会が定めた基準では、
18.5以上25未満が「普通体重」です

⑤ ➡ ×

痩せすぎは問題です。「隠れ肥満」の可能性もあり偏った食事をしている人は要注意。バランスよく食べて健康的なカラダをめざして。

⑥ ➡ △

1日2食で必要な栄養素量をとるのは困難です。朝食をしっかり食べて必要な栄養素量をとりましょう。

⑦ ➡ ○

主食・主菜・副菜が別皿でなくても栄養素がそろっていればOK。ロコモコ丼は一皿で全てがとれます。大切なのは料理の数より栄養バランスです。

ご存じですか? 「やさしいTABE店」



大阪市民の1日の野菜摂取量は、目標(350g)まであと100g不足しています。大阪市では、野菜たっぷりメニューを提供している飲食店などを「やさしいTABE店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。



やさしいTABE店とは

- 1人前およそ120g(1日の必要量の1/3)以上の野菜を含むメニューを提供
- モーニングの時間帯に1人前およそ100g以上の野菜を含むメニューを提供



やさしいTABE店
登録店舗▲



やさしいTABE店
インスタグラム▲

Instagramの投稿募集

“私の好きな”“みんなに教えてあげたい”北区の魅力あふれる写真や動画を募集しています。北区役所公式Instagram(@kitaku_osaka)をフォローして、「#キタフレ」「#kitakufriend」をつけてInstagramに投稿してください。素敵な投稿を公式Instagramや「わがまち北区」紙面でご紹介します。



photo_akemiさん
夏に向かって
思いっきり 咲いているね
#なついろパンチ
#M3 #marumi
#photoislove
#filter #osaka
#キタフレ #summer
#フィルター越しの世界
#エアリーフォト
#花部 #はなまつぶ



chitsupu8さん
ディアモール大阪 地下街とは思えない光が差し込みます
ここ無料の休憩スポットです
2023.04
#ディアモール大阪 #diamor
#見つけてきた #北区
#kitakufriend #キタフレ
#大阪北区 #osaka
#大阪ダイヤモンド地区
#japan #梅田



毎日のお昼ごはんは元気のもと。
皆さんのランチ事情をお聞きました。

天神橋在住 公務員(育休中)
登英子さん
(30代)

家にこもりがちな育休中、気分転換したくると「ニクサンダマン」(天神橋3)へ。入口にスロープがあって店内も広く、ベビーカーが入りやすく助かります。黒毛和牛を使ったハンバーグやタンシチューはボリューム満点で、泡立てたドレッシングがかかったサラダもお洒落。お友達と美味しいものを食べると育児の疲れも吹き飛びます。

紅梅町在勤 会社員
岡本千寿さん
(50代)



お弁当は夫用と2人分、前日の残り物を詰めます。ヘビロテは夫が好きなウインナーのケチャップあえ。醤油と酢、砂糖で味付けした煮卵をまとめて作っておくと便利です。小松菜とツナにレモンを効かせた中華風味の和え物は鉄分が補給できて助かります。冷凍食品はなるべく使わず、ミニトマトなどを使って彩りを添えています。

中之島在勤 会社員
大下真由さん
(40代)

コロナ禍で始まった在宅勤務。屋食の時間帯は余裕がないので、すぐにパソコンに戻れるよう、あまり火を使わず「切る、乗せる、混ぜる」メニューが多くなります。一番よく作るのは明太子パスタ。小分けで冷凍してある辛子明太子とバターをゆでたパスタに絡め、パクチーを散らします。明太子とバターで味が決まるので失敗がありません。

中崎町在勤 美容師
安田広之さん
(50代)



ランチはスタッフが交代で30分ずつ。だからポイントは、早く食べられて安くてボリュームがある味が安定していることです。栄養バランスも考えて、単品より定食を頼みます。実は20年以上、ほぼ毎日通っていた定食屋が閉店し、代わる店を探しています。行っても急に休んでいたり、ご飯を切らしていたりして、なかなか見つかりません。

地域コミュニティアプリ「ピアッツ」に、「みんなのランチ」を投稿しよう!

ピアッツ 大阪市北区 検索