

6月号の主な記事

生涯骨太クッキング参加者募集 2面
介護保険利用者負担限度額認定証等 2面

令和7年度の国民健康保険料 3面
夢キタ万博2025撮影参加者募集 8面

地域コミュニティアプリ
「ピアッザ」で
身近な情報を
交換しませんか?

ダウンロード
はちら↓

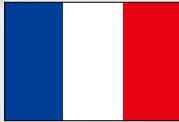


編集・発行 / 北区役所 政策推進課(広報担当)
〒530-8401 大阪市北区扇町2-1-27
TEL 06-6313-9474 FAX 06-6362-3821
<https://www.city.osaka.lg.jp/kita/>

区政会議の委員を募集します 8面
小中学校の教科書(見本)を展示します 8面

大阪・関西万博でも世界のグルメが食べられます!

詳細はこちら▶



ラタトゥイユ
(フランス)



エルテンスープ
(オランダ)



野菜を食べよう

6月は
食育月間です



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



ホゲ
(ブータン)

ホゲ
(ブータン)



調理: 北区食生活改善推進員協議会の皆さん

「やさいTABE店」を活用しましょう

大阪市民の1日の野菜摂取量は約250グラム。目標量に100グラム野菜が足りていません。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。外食時にご活用ください。

やさいTABE店とは…

①1人前およそ野菜120グラム(1日の1/3)以上含むメニューを提供 ②モーニング時間帯に1人前およそ野菜100グラム以上含むメニューを提供しているお店です。

登録店舗は
大阪市HP▶



目印はコレ!

夢洲で開催中の大阪・関西万博にちなんで、世界の野菜料理を3品、北区食生活改善推進員協議会の皆さんに作っていただきました。どのメニューも簡単に野菜をたっぷり食べることができます。4面にレシピを紹介していますのでは、チャレンジしてみてください。

ほかにも北区役所では年間を通じて様々な食育活動を行っていますので、皆さんの健康づくりに役立ててください。

世界の野菜料理にチャレンジ!

洗って切るだけで食べられるトマトやきゅうり、レタスのほか、スーパーやコンビニのカット野菜など、それほど手間を掛けずに食べられる野菜を活用したり、インスタント食品に野菜を少しプラスするところから始めてみませんか。例えばカツップ麺にもやしやカットキャベツ、レトルトカレーに冷凍ブロッコリーやほうれん草、カップスープに冷凍ミックスベジタブルなどをプラスするだけで、野菜の摂取量を増やすことができます。

また、野菜はゆでたり、炒めたり、火を通すことで、かさが減り食べやすくなります。価格が安定していて買い置きできる冷凍野菜や缶詰も上手に利用し野菜料理を作り置きしておけば、忙しい時でもしっかり野菜を取ることができます。お財布にもやさしいです。外食時も、野菜料理が入った定食やメニューを選び、毎食必ず少しでも野菜を食べることを心掛けましょう。

毎日、野菜を食べるには?
「1日に野菜を350グラム以上食べよう」は、厚生労働省が健康づくりの指標として掲げている目標です。350グラム以上食べるだけで、健康維持に役立つビタミンやカリウム、食物繊維などの栄養素を十分に取ることができます。目安は、小鉢の野菜料理(70グラム程度)5皿分です。



1日に摂取したい野菜
約350グラム